ARYANA HAVAH

Bucătărie ezoterică

Hrană hermetică pentru viață și evoluție spirituală



Editura Orfeu 2000
BUCUREȘTI

Cuvânt înainte

Trăim într-o lume în care tânjim după armonie şi în care existenţa noastră zilnică este subconştient ancorată în căutarea unui panaceu universal de echilibru. A fi bine: noi în noi, noi cu ceilalţi, ceilalţi cu toţi şi toţi vibrând la fel prin unica Lege scrisă de Lumină a Totului reprezintă chintesenţa existenţei umane. Sub această Lumină am primit, ca o mare onoare, manuscrisul cărţii Aryanei Havah, obligându-mă astfel să renunţ la anonimatul profan şi să scriu despre această carte unică în lume.

Pasionat de tot ceea ce nu poate fi văzut uşor, în completare parcă cu profesia profană în ştiinţe exacte, am încercat de-o viaţă să găsesc pentru mine şi alţii un reţetar de hrană pentru suflet şi trup. Cartea Aryanei a reuşit asta şi chiar mai mult de atât, fiind un tratat pentru evoluţia spirituală personală.

Demonstrând-o cu prisos prin succesul cărţilor de până acum, Aryana este un mesager al luminii pentru noi. Cărţile ei au parcă cuvintele atent alese şi extrase din biblioteca Akasha. Spun asta fiindcă lectura manuscrisului s-a desfăşurat ca o adevărată meditaţie.

Încursiunea hermetică pentru o viaţă mai bună prin sănătate sufletească şi trupească începe prin familiarizarea cititorului cu kabbala hermetică, a cărei maestra este.

Amestec eclectic din Creştinism, Hermetism, Neoplatonism, Kabbalah şi Umanismul Renascentist, noţiunile de Kabbala Hermetică prezentate familiarizează partea noastră de „homo universalis" cu modul în care trebuie să privim realitatea lucrurilor.

Totul este energie! Noi oamenii suntem entităţi energetice şi fizice unice şi pentru supravieţuire avem nevoie de apă, aer şi hrană, venite toate prin lumină.

Sistemul energetic subtil uman ne este prezentat prin

descrierea celor şapte chakre, elemente de a căror bună funcţionare depind de starea de bine a tot ce înseamnă trup-suflet-minte.

Hrana în acest context trebuie privită ca energie, iar actul de pregătire a alimentelor este pentru Aryana un act sacru! Alchimia hermetică îşi găseşte locul în bucătăria noastră, iar acest lucru ne este prezentat într-o manieră facilă, familiarizându-ne cu procedeele magice prin care hrana odată pregătită este purificată şi energizată.

„Semnul de carte" nu-şi are locul în lectura cărţii şi asta fiindcă informaţiile prezentate de autoare sunt într-adevăr captivante.

Cunoaştere, pregătire emoţională, reţete sănătoase cu ustensile magice, tot ceea ce este aici fac ca realul pe care Aryana Havah îl aduce în faţa noastră să îngenuncheze irealul cotidian de a ne hrăni cu care ne-am obişnuit..

Trăim într-o lume în care foamea fizică pentru unii din semenii nostri este zilnică, dar foamea spirituală, conştienţi de ea sau nu, a devenit pentru majoritatea din noi cronică.

Aryana vine să ne ajute, să ne echilibreze în balanţa cele 21 de grame ale sufletului cu zecile de kilograme ale trupului într-o manieră ezoterică unică.

Tratat de evoluţie spirituală personală, lucrarea este un liant între trup suflet şi minte, atât de util nouă tuturor.

Concluzia! Există şi cărţi pline de Lumină. Aceasta este una dintre ele!

VARUN sau pentru voi toţi de aici,

Ing. Nicu Valeanu
Ianuarie, Anul Domnului 2011

„Sănătatea este o comoară pe care puţini ştiu să o preţuiască, deşi aproape toţi se nasc cu ea."
Hipocrate

Străbunica mea obişnuia să spună că dacă la ceea ce pui în oală adaugi şi o litră de iubire, mâncarea va fi mai gustoasă. Prezenta carte nu se vrea a fi o carte de bucate în toată regula ci un îndrumar menit să ne ajute atât pe calea anevoioasă a spiritualităţii, cât şi pe cea a unei sănătăţi de invidiat. Am încercat să adun în acest volum principiile hermetice ale kabbalei referitoare la prepararea hranei şi bineînţeles să vă împărtăşesc din experienţa mea. M-am străduit să adaptez reţetele şi condimentele la cele specifice pământului nostru sau măcar la cele pe care le putem procura aici. Bineînţeles că toate acestea sunt doar nişte idei, de la care se poate pleca în prepararea hranei. Nu mă îndoiesc că mintea iscusită şi experienţa culinară a fiecăruia va fi folosită la maxim şi că plecând de la aceste principii simple, se vor naşte adevărate opere gastronomice. Sper că cele scrise aici să vă fie sursă de inspiraţie şi să nu uitaţi că informaţiile şi conceptele prezentate nu constituie reguli ci îndrumări.

Vă doresc o viaţă plină de iubire, sănătate şi armonie!

Aryana Havah

I. Inițiere în bucătăria ezoterică

Trăim vremuri tumultoase, acest lucru nu poate fi negat de nimeni. Dacă ne uităm în jurul nostru vedem că ceea ce era ieri un fapt concret astăzi devine nesigur și precar. Totul în jurul nostru se schimbă, se metamorfozează și se răsucește cu o așa viteză încât cu greu îi mai facem față. Am fost întrebată adesea încotro ne îndreptăm? Nu știu, sper că ceea ce ne așteaptă să fie un viitor plin de iubire, pace și înțelegere, o lume în care sărăcia, suferința și boala să nu existe și în care oamenii să conviețuiască în armonie. Poate că pare utopic dar eu cred cu toată tăria că Dumnezeu ne iubește și că indiferent ce va veni ne va fi dat spre evoluție și nu spre pierzanie. Eu cred că pentru a merge mai departe, pentru a dovedi că suntem apți să purtăm stindardul umanității în noua lume trebuie să ne schimbăm și să ne restructurăm modul de a fi, de a gândi și de a trăi pe acest pământ.

Adesea când mă uit în jurul meu și văd suferință, boală, furie, deznădejde, sărăcie și lipsuri, mă gândesc cât de simplu ar fi dacă noi am înțelege că putem să ne schimbăm programarea, să ne modificam traseul vieții și să purcedem pe un nou drum. Noi suntem cei care ne croim destinul, noi suntem artizanii viitorului nostru și al copiilor noștri. Numai noi hotărâm în ce direcție vrem să mergem și de aceea responsabilitatea este a noastră. Eu simt cu toată tăria că am ajuns în acel punct în care avem voie și suntem ajutați să evoluăm rapid, de noi depinde să valorificăm această oportunitate.

Acestea sunt multiplele motive datorită cărora m-am hotărât să scriu această carte, dar înainte de a pleca

împreună în această călătorie iniţiatică, am să vă relatez o întâmplare.

Acum mulţi ani în urmă, am avut privilegiul de a fi acceptată la cursuri de hermetism. Dat fiind că numărul de locuri era foarte limitat, selecţia a fost dură şi chiar nu ştiu care au fost motivele pentru care am primit acordul în defavoarea altora. Maestrul nostru, un om cât se poate de insipid şi impenetrabil, a intrat în prima zi a cursului în sală şi aruncându-ne o privire uniformă a spus:

„Cei ce vor să pătrundă în tainele acestei ştiinţe, trebuie să uite tot ceea ce ştiu, să aibă capacitatea de a înţelege dincolo de cuvinte şi să îşi amintească în fiecare zi că sunt trecători pe acest pământ. Tot ceea ce veţi gândi, spune şi face să fie în concordanţă, iar ţelul vieţii voastre să fie evoluţia spirituală. Să nu vă aşteptaţi ca cineva să vă uşureze calea. Este un drum greu, anevoios, plin de obstacole şi solitar, dar ceea ce vă aşteaptă la capăt de drum nu poate fi cuprins în cuvinte, căci nu există vorbe care să descrie măreţia câştigului."

Acum, după atâţia ani îmi dau seama că a avut dreptate. Nimeni nu te poate ajuta. Poţi face o mie de cursuri, dar dacă nu pui în practică ceea ce ai învăţat, nu reuşeşti nimic. Degeaba stăm ore în şir de vorbă, răstălmăcind cuvintele şi căutând sensul filozofic sau ştiinţific al informaţiilor, degeaba ne străduim să convingem lumea că ceea ce credem noi este corect, dacă noi înşine nu ne restructurăm. A fi demagog nu este o calitate şi cu atât mai puţin un ajutor. În decursul timpului am simţit pe propria-mi piele ce înseamnă să fii delăsător, să te culci în loc să meditezi, să ieşi la o cafea în loc să faci o anumită procedură, să trânteşti în grabă ceva în oală în intenţia de a hrăni familia şi vă pot da nenumărate exemple. Şi iarăşi îmi vin în cap vorbele maestrului:

„Data viitoare când o să ai o rugăminte către divinitate îţi va spune cu siguranţă că acum nu are timp, că se grăbeşte sau că nu îţi poate da ceea ce ceri pentru că îi ia prea mult timp şi e obosit."

Oricum cursurile de hermetism au fost pline de pilde şi învăţăminte şi adesea mă pufneşte râsul când mă găsesc într-o anume situaţie şi căutând răspunsul îmi vin în cap anumite fraze sau întâmplări.

Din punctul meu de vedere această ştiinţă străveche stă la baza evoluţiei umanităţii. Este o cunoaştere holistică, care cuprinde informaţii din varii domenii şi care explică în amănunt scopul, rolul şi menirea noastră pe acest pământ şi mai presus de toate ne ajută să ne ridicăm moral şi spiritual. În cadrul hermetismului există mai mulţi factori de care trebuie să ţinem cont pentru a ne uşura calea ascensiunii şi unul dintre aceştia îl reprezintă alimentaţia.

Introducere în alimentaţia hermetică

O alimentaţie sănătoasă şi armonioasă ne ajută să fim la rândul nostru mai sănătoşi şi mai armonioşi. Ce înseamnă a fi mai armonios? Din punctul meu de vedere înseamnă să fim în comuniune cu Dumnezeu şi tot ceea ce reprezintă Creaţia Sa. Trebuie să înţelegem că tot ceea ce există este o formă de energie şi că noi suntem parte a unui întreg. Tot ceea ce facem, spunem, gândim, mâncăm are influenţă asupra vieţii noastre şi a celor din jur. Alimentaţia echilibrată este unul din ingredientele

care ne vor transforma într-o ființă echilibrată și automat totul în jurul nostru va începe să își schimbe polaritatea. Vom rămâne uimiți de miracolele care se vor produce, de schimbările de atitudine ale celor din jur, de buna dispoziție care se va instaura în casa noastră. În momentul în care am făcut cursurile de hermetism, și pe această cale țin să mulțumesc încă odată maestrului meu, care a trecut în alt plan, am înțeles importanța modificării modului de abordare a alimentației.

Inițial am aplicat aceste reguli în bucătăria proprie, dar am primit numeroase cereri de a da rețeta, din partea celor ce mi-au gustat bucatele, așa că metoda este deja aplicată și în alte case. Cel mai distractiv a fost finul meu care, mâncând banalul piure, s-a întors către mama lui și i-a spus: „Tu de ce nu faci piure ca ăsta?". Bineînțeles că și piureul meu era tot din cartofi, unt, lapte și sare, dar avea în plus principiile hermetice de preparare a hranei.

Pentru a înțelege aceste principii am să fac o scurtă introducere în hermetism. Țin să menționez că această știință până nu de mult, a fost în adevăratul sens al cuvântului hermetică, căci puțini au fost cei ce au avut acces la ea și de aceea nu se găsește aproape nimic scris. Informațiile erau transmise oral și discipolii aveau obligativitatea de a ține secretă cunoașterea dobândită. Totul a început de la Creație și timpul hermetic începe în momentul în care în Dumnezeu s-a născut ideea macro și microcosmosului.

Tot ceea ce a fost creat, macrocosmosul și microcosmosul, adică tot ceea ce este sus și tot ceea ce este jos, parafrazând-ul pe Hermes Trismegistus, s-a făcut prin îmbinarea măiastră a cinci elemente, deci în Creație se

regăsesc toate cele cinci elemente: foc, apă, aer, pământ și eter sau akasha.

Aceste elemente nu trebuie confundate cu cele fizice deși există o anume asemănare, căci asta ar însemna să ne axăm pe calitățile lor inferioare, ci trebuie văzute ca fiind elemente universale, divine.

În conformitate cu doctrina kabbalei, elementul foc a fost primul element născut din akasha. Proprietățile lui sunt căldura și expansiunea. Asemeni fiecărui element el are două polarități: pozitivă și negativă, sau altfel spus, activă și pasivă. Pozitivul reprezintă partea constructivă, productivă, creativă, pe când negativul ne arată proprietăți distructive, nimicitoare. Insist asupra faptului că fiecare element conține ambele aspecte. Religia ne-a făcut să vedem lumea împărțită în bine și rău, dar acestea sunt doar concepții umane, căci în univers nu există bine sau rău, pentru că totul a fost creat după Principiul Divin.

Fiecare element se regăsește în întreaga creație, în toate lumile, universurile și dimensiunile, de la cea mai mică piatră sau gânganie și până la cea mai sublimă ființă angelică și deci, principiul focului este activ sau pasiv în toată creația.

Al doilea element apărut a fost apa, care a fost creat ca o contrapondere a focului. Spre deosebire de acesta elementul apă are la bază proprietățile: răceala și contracție. În formă activă este hrănitor, dătător de viață, protector, iar în cea pasivă este distructiv, invaziv și instabil. Focul și apa sunt principii opuse, dar ele formează un tot unitar și stau la baza creației.

Un alt element derivat din akasha este aerul. El este mediator între principiile focului și apei. El stabilește un

echilibru neutru, reglând aspectele negative şi pozitive ale acestora.

Fiind mediator, principiul aerului a luat calitatea de cald de la foc şi pe cea de umezeală de la apă.

Al patrulea element creat a fost pământul. El s-a născut din interacţiunea celor trei elemente anterioare şi a fost conceput spre a da substanţă celorlalte. Datorită acestui element, cele anterioare au formă concretă şi astfel au apărut timpul, spaţiul şi greutatea. Din punct de vedere hermetic, toate aceste patru elemente formează un întreg absolut, perfect. Nu trebuie să uităm faptul că toate aceste patru elemente au apărut din akasha, ceea ce face ca ea sa fie cel mai înalt principiu, supremul, sfera cauzală. De aici au pornit toate şi tot aici se vor întoarce. Akasha este dincolo de timp şi spaţiu, este necreată şi indefinibilă. Un om care capătă capacitatea de a se racorda la akasha este în permanentă legătură cu însuşi Creatorul.

Vă întrebaţi probabil de ce vă povestesc toate acestea. Simplu, pentru că dacă noi înţelegem principiul de funcţionare al creaţiei, dacă reuşim să transformăm hrana, făcând-o să conţină numai elemente primordiale, atunci munca noastră de evoluţie spirituală este uşurată. Noi suntem ceea ce mâncăm! Dacă sunteţi în căutarea unei vieţi spirituale atunci hrana ar trebui să vă preocupe în principal. Bineînţeles că dacă această acţiune este însoţită şi de anumite exerciţii spirituale, efectul va fi mult mai rapid şi mult mai vizibil, însă de departe alimentaţia reprezintă una din practicile cele mai importante de început, care favorizează transformarea şi evoluţia.

Mâncând sănătos şi curat energetic şi vibraţional, ne reglăm ceakrele şi astfel permitem energiei kundalini să circule prin corp şi să îl transforme. Acest lucru ne va amplifica capacitatea de a comunica şi de a ne armoniza cu divinitatea. Astfel vom avea sănătate pentru trup, calm şi linişte pentru mental şi armonie şi iubire pentru spirit. Această transformare va avea loc numai dacă înţelegem că hrana este cea care interacţionează cu fiinţa umană pe toate planurile: fizic, mental şi spiritual.

Structura energetică a omului

Se cunoaşte deja că omul are o structură energetică care îi determină funcţionarea şi că orice perturbare a acesteia duce la manifestarea unor boli în planul fizic. Aceste câmpuri energetice sunt cunoscute încă din vechime, vezi meridianele de acupunctură existente în tradiţia chineză sau energia subtilă şi forţa vitală descrise de yoga şi medicina ayurvedică, dar ele au căpătat o mai mare recunoaştere odată cu metoda Kirlian. La fel ca şi omul, plantele au o structură energetică specifică şi un câmp energetic bine determinat. Numai conştientizând că între acestea şi om există o interacţiune dinamica, vom percepe noua concepţie a alimentaţiei holistice.

Pentru a înţelege modul de funcţionare a organismului şi modul de asimilare a energiei trebuie să cunoaştem sistemele care realizează aceste asimilări. Studiul acestora ne ajută să percepem legătura care există între alimentaţie şi dezvoltarea spirituală. Un rol foarte important în reglarea, stabilitatea şi funcţionarea optimă a sistemului fizic îl au ceakrele.

Sistemul ceakrelor este un sistem de energie subtilă ce se regăseşte în toate tradiţiile spirituale ale popoarelor. În

sanscrită, cuvântul cakra semnifică „roată". În tibetană khor-lo înseamnă de asemenea „roată"şi face referire la ceakrele noastre energetice. În sufism, aceste centre energetice poartă numele de latifas, însemnând „acelea care sunt subtile". În Biblie, Ioan face referire la aceşti centri energetici numindu-i „cele şapte sigilii de pe spatele Cărţii Vieţii". Kabbaliştii vorbeau despre „cele şapte centre ale sufletului omului."

În prezent, Kabbala, şi nu numai, ne arată că la nivelul organismului uman avem anumite vortexuri energetice cunoscute în prezent sub denumirea de ceakre, termenul fiind preluat din yoga. Ele au rolul de a regla funcţionarea organismului prin distribuirea optimă a energiei primite de la Akasha către organele interne şi sistemele fiziologice. La nivelul trupului uman se găsesc multe astfel de vortexuri; medicina chineză pune mare accent pe ele, dar cele mai importante sunt cele principale şi de aceea le vom aminti succint. Fiecare ceakră este asociată cu o culoare, iar culorile corespund culorilor curcubeului din spectrul vizibil de lumină.

- **Muladhara**, Centrul Pământului sau Ceakra de Bază, are culoarea roşie. Ea este situată la jumătatea distanţei dintre anus şi organele genitale. Este răspunzătoare de buna funcţionare a sistemului fizic, ea coordonând organele sexuale, coloana vertebrală, oasele, intestinele, sistemul imunitar şi sistemul excretor. Răspunde de trezirea energiei kundalini (transformarea energiei sexuale în Creaţie). Este considerată ca fiind locul fricilor şi al dorinţelor. Disfuncţiile ei aduc tulburări ale sistemului circulator şi osos, creşterea în greutate, agresivitate, stări de somnolenţă, etc. Pietre asociate: granat, rubin.

- **Swadhisthana**, Centrul Apei sau Ceakra Sacrală. Este situată în dreptul organelor sexuale şi are culoarea oranj. Coordonează organele sexuale, sistemul excretor (în special intestinul gros), pelvisul şi coloana vertebrală în zona sacrală. Aici se află localizate emoţiile, patimile, necesităţile şi dependenţele. Toate resentimentele se află blocate la nivelul acestei ceakre. Curăţarea şi reglarea ei aduc o stare de calm, linişte şi echilibru la nivelul întregului organism. Dezechilibrele acestei ceakre pot duce la tulburări emoţionale, probleme la nivelul coloanei, disfuncţii ale rinichilor, sterilitate, impotenţă, frigiditate, etc. Pietre asociate: carneol, ochi de tigru, topaz.

- **Manipura**, Centrul Focului sau Ceakra Plexului Solar, se află deasupra ombilicului, în zona plexului solar şi are culoarea galbenă. Corespondente îi sunt: sistemul digestiv, ficatul, stomacul, splina, pancreasul şi intestinul subţire. Este sediul voinţei, ambiţiei şi puterii. Atunci când există dezechilibre, acestea se pot manifesta sub formă de: teamă nefondată, panică, emotivitate excesivă, timiditate, neîncredere, probleme la nivelul ficatului, al stomacului, diabet, etc. Funcţionarea parţială a acestei ceakre dă poftă de mâncare excesivă şi dependenţă de cofeină şi produse de panificaţie. Pietre asociate: citrin, opal de foc, pirită, ochi de tigru.

- **Anahata,** Ceakra Aerului sau Ceakra Inimii are culoarea verde. Ea este localizată la nivelul inimii. Este sediul celor mai nobile sentimente, al dragostei, al prieteniei, al compasiunii, al iertării şi mai presus de toate al iubirii necondiţionate. Disfuncţiile aduc cu sine boli de plămâni, tulburări ale inimii, neoplasme la nivelul sânilor, tensiune, etc. Tot aici se află sediul dependenţelor

de alcool, fumat, droguri, etc. Pietre asociate: jad, malahit, aventurin, smarald.

- **Vishuddha** se află în zona tiroidei, la baza gâtului, are culoarea albastră şi este cunoscută şi sub denumirea de Ceakra Gâtului. Ea este centrul principiului akashic. Influenţează sistemul endocrin prin tiroidă şi coordonează gâtul, braţele, zona cervicală şi gura. Este sediul ezotericului, al capacităţii de relaţionare cu astralul, al creativităţii, al comunicării, etc. Este bine de ştiut că Vishuda este ceakra creaţiei. Tot ceea ce gândim, pozitiv sau negativ, devine manifest cu ajutorul ei. Pietre asociate: acvamarin, lapis-lazuli, turcoaz, agat albastru, safir.

- **Ajna**, de culoare indigo, este cunoscută şi sub numele de „al treilea ochi". Ea se găseşte în frunte, între sprâncene şi reprezintă centrul voinţei. Influenţează ochii şi emisferele cerebrale. Este sediul intuiţiei şi al clarviziunii. Disfuncţiile ei se pot manifesta sub formă de anxietate, dureri de cap, probleme oculare, slabă concentrare, etc. Pietre asociate: ametist, ochi de vultur, charoit, sugilit.

- **Sahasrara**, Ceakra Coroană sau „Lotusul cu o mie de petale", are culoarea violet şi se găseşte în creştetul capului. Această ceakra este de fapt centrul suprem, divin, care coordonează şi reglează activitatea celorlalţi centri. Ea coordonează creierul şi de aceea acţionează asupra întregului organism. Sahasrara este poarta noastră de legătură cu Universul. Orice dezechilibru duce la slăbirea acestei comunicări. În plan fizic pot apărea anumite afecţiuni la nivelul cortexului cerebral, a sistemului osos sau muscular, probleme genetice, etc. Cu cât o persoană este mai evoluată cu atât această ceakră este mai mare

şi mai bine conturată. Pietre asociate: ametist, turmalină violetă, fluorină.

Toţi aceşti centri coordonează, reglează şi controlează activitatea organismului. Pe lângă aceştia în creier se mai găsesc doi centri, care nu pot fi denumiţi ceakre, însă sunt la fel de importanţi: unul se afla în cerebrum adică în creierul mare şi răspunde de conştient, iar celălalt se află în cerebel, adică creierul mic şi răspunde de inconştient.

De-a lungul coloanei vertebrale se află un canal energetic, prin care circulă Principiul Akashic şi răspunde de conexiunea, funcţionarea şi controlul celor şapte ceakre. Ceakrele sunt deci corespondente şi interdependente. Ele au mişcări levogire şi dextrogire, adică emit şi recepţionează. Proiecţia lor în afara corpului arată asemenea unor conuri, cu vârful plecând din interiorul corpului şi au culori specifice.

Aceste ceakre la rândul lor generează şapte biocâmpuri, care înconjoară omul. Ele sunt concentrice şi sunt aşezate sub forma unor foi de ceapă. Ele pleacă de la limita exterioară a sistemului viu şi au anumite distanţe variabile, specifice fiecărui organism în parte. Aceste biocâmpuri sunt:

- **Vital sau eteric**, este primul biocâmp şi pleacă din imediata apropiere a organismului. Corespunde Muladharei. El coordonează funcţiile vitale ale sistemului şi este răspunzător de starea de sănătate. Are o dimensiune de 1,50-2 m. În cazul sistemelor vii bolnave, acest biocâmp se reduce, iar când organismul moare, acesta dispare.

- **Supraveghere şi reglare**, este al doilea câmp energetic şi se ocupă cu autoreglarea funcţiilor proprii, cu regenerarea celulelor, cu producerea substanţelor

necesare unei funcţionări normale. El controlează şi supraveghează funcţionarea întregului ansamblu, adică a corpului, la parametrii optimi.

- **Protecţie**, al treilea biocâmp răspunde de protecţia sistemului viu. El sesizează tot ceea ce intră în spaţiul sistemului viu, indiferent dacă este stimul pozitiv sau negativ, informează subconştientul, iar acesta la rândul lui emite semnale specifice. Acestea pot fi sentimente de repulsie, teamă, frică, simpatie, încredere, etc. Aceste semnale trec la nivelul conştientului, care astfel este informat de ceea ce se întâmpla în spaţiul său, pentru ca, la rândul lui, acesta să poată lua măsurile necesare. Dacă acest biocâmp nu funcţionează la parametrii optimi există riscul de accidente.

- **Legătura cu Terra**, al patrulea biocâmp este răspunzator de legătura dintre sistemul viu şi pământ. Această comunicare este de obicei inconştientă, însă ea poate fi făcută voliţional în cazul persoanelor care au anumită pregătire ezoterică. Prin acest biocâmp se primesc informaţii despre viitoare cataclisme ce pot apărea la nivelul scoarţei terestre.

- **Comunicare şi emisie**, al cincilea biocâmp este răspunzător de comunicarea dintre sistemul viu şi alte sisteme din jur. Acestea pot fi de acelaşi fel sau diferite. Prin dezvoltarea acestui câmp se dezvoltă telepatia.

- **Recepţie**, al şaselea biocâmp prin care sistemul viu recepţionează şi preia atât stimuli din mediul înconjurător cât şi semnale de la alte organisme vii.

- **Legătura cu Universul**, al şaptelea biocâmp este răspunzător de schimbul de informaţii ce se realizează între sistemul viu şi Univers sau Divinitate.

Toate aceste biocâmpuri au culoarea ceakrelor corespondente şi sunt influenţate direct de funcţionarea acestora. Trebuie spus că dimensiunile acestor biocâmpuri sunt variabile, ele depinzând de starea momentană a sistemului fizic şi totodată fiind influenţate de activităţi, gânduri, anturaj sau chiar trăiri de moment. Orice stare patogenă diminuează grav primul biocâmp, apoi pe cel de-al doilea, al treilea şi tot aşa, propagându-se cu o intensitate din ce în ce mai scăzută către celelalte.

În afară de ceakrele menţionate anterior, la persoanele aflate pe o anumită treaptă a evoluţiei întâlnim şi alte ceakre. Asta înseamnă că omul respectiv a atins perfecţiunea, că este în comuniune permanentă cu Creatorul şi Matricea, iar atunci primeşte în dar, ca răsplată a strădaniei sale, alte trei ceakre din care se nasc şi alte biocâmpuri. Aceste biocâmpuri sunt răspunzătoare de minuni, de acele lucruri inexplicabile pe care le pot face unii oameni. Este important să înţelegem că orice fiinţă are posibilitatea de a accesa aceste daruri; nu sunt lucruri intangibile. Ele au fost puse la îndemâna noastră, a tuturor, trebuie doar să ne dorim să le avem şi să acţionăm ca atare. Aceste trei ceakre sunt în afara corpului omenesc. Ele sunt:

- **Ceakra Cunoaşterii Divine**, sau ceakra a opta; este sub forma unui disc argintiu şi se află situată deasupra creştetului capului la o distanţă de aproximativ 20 de cm. Ea începe să se formeze odată cu conştientizarea Adevărurilor Divine; creşte odată cu apariţia Înţelepciunii şi se desăvârşeşte când această înţelepciune începe să se manifeste.

- **Ceakra Iubirii Divine**, este a noua. Această ceakră este specială deoarece cuprinde încă trei ceakre situate

după cum urmează: două în palme, iar cea de-a treia deasupra fluierului piciorului. Aceasta din urmă se activează doar atunci când stăm cu piciorul drept peste cel stâng. Ele reprezintă ceakrele crucificării şi au fost dăruite oamenilor spre a evolua. Odată cu activarea ceakrelor palmelor, omul capătă forţa vindecărilor miraculoase, a transformării materiei. Activarea acestora înseamnă că omul a ajuns în acel punct al evoluţiei sale în care a conştientizat cine este şi astfel poate face manifest Christosul din el. Interesant de semnalat este faptul că odată cu activarea ceakrei Iubirii Divine şi a celor ale crucificării se activează permanent şi câmpul Merkaba.

- **Ceakra Desăvârşirii** este a zecea. Ea formează şi coordonează ultimul biocâmp, cel al Dumnezeirii. Formarea acestei ceakre arată că omul a dobândit prin strădanii proprii atributele divinităţii. Omul ajuns pe această treaptă îşi pierde condiţia umană şi devine co-Creator.

Dezvoltarea acestor ultimi trei centri reprezintă calea prin care omul poate ajunge la desăvârşire. Sufletul ajuns aici capătă atributele divintăţii, unind cerul şi pământul într-un tot unitar, în centrul căruia se află chiar el, numai că nu este un oarecare muritor, ci însăşi divinitatea întrupată pe pământ.

Aceste ceakre nu sunt egale.

Prima este întodeauna mai dezvoltată. Ordinea ceakrelor arată de fapt că prin Cunoaştere Divină ajungem la Iubire Divină şi apoi la Desăvârşire. Aceste ceakre au un mod aparte de configurare. Ele se nasc pe rând, întâi după cum este şi logic, ceakra a opta, însă când aceasta ajunge la jumătate din capacitatea de dezvoltare, începe apariţia celei de-a noua. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu ceakra

a zecea. Trebuie să înţelegem că şi aceste ceakre sunt interdependente şi corelate şi că funcţionează la unison cu toţi ceilalţi centri.

Din punct de vedere kabbalistic aceşti ultimi trei centri nu au pietre asociate, deoarece ele sunt ceakrele ce ţin de cunoaştere şi evoluţie spirituală şi nu au legătură cu partea materială.

De asemenea kabbala ne spune că primele şapte ceakre pot funcţiona optim fără să fie însă deschise la maxim. Asta înseamnă că sistemul fizic este sănătos, dar nu are nicio legătură cu latura spirituală. Odată cu trezirea lor, omul capătă potenţe manifeste, devenind mai evoluat spiritual. O Muladhara adormită îl separă pe om de natură şi îl face să îşi dorească să aibă supremaţie asupra viului. Ego-ul său este mai presus de Dumnezeu. Trezirea acestei ceakre ne va face să realizăm că suntem altceva decât un corp fizic şi că viaţa nu înseamnă de fapt posesiuni şi instincte.

Deschiderea Swadisthanei aduce o transformare la nivelul conştiinţei punând astfel capăt dorinţelor sexuale primare şi obsedante. Asta nu înseamnă că dispare dorinţa sexuală, ci mai degrabă că ea devine o experienţă, omul ajungând la un nivel superior de armonie, de comuniune, de dragoste, înţelegere şi de creativitate.

Manipura este ceakra care odată trezită ne va face să funcţionăm în mod echilibrat la nivel emoţional. Vor creşte puterea de discernământ şi sensibilitatea.

O Anahata deschisă la maxim ne va face să experimentăm dragostea universală, punându-ne în armonie cu toată umanitatea. Ea joacă rolul de reglator al sistemului ceakral. Omul devine iubire manifestă.

Trezirea celei de-a cincea ceakre este legată de înțelegerea celor mai subtile aspecte ale existenței. Omul are capacitatea de a manifesta în plan fizic, gândurile sale.

Ajna, odată deschisă aduce cu sine percepția superioară a Adevărului. Omul devine mai spiritual, intuitiv și armonios. Se află în comuniune cu Dumnezeu, datorită faptului că toate blocajele generate de ego au fost înlăturate.

Trezirea Sahasrarei ne va face să realizăm că suntem una cu Dumnezeu și cu întreaga Creație. Se intensifică totodată conexiunea cu fluxul de energie cosmică.

De asemenea anumite școli menționează existența unor corpuri eterice. Cele șapte corpuri eterice sunt: eteric, emoțional, mental, astral, spiritual, cauzal și corpul sufletului.

O altă energie care circulă prin corpul nostru și care are un rol la fel de important ca și cel al ceakrelor și biocâmpurilor este energia kundalini. Aceasta este o energie subtilă, spiritualizantă, care ne ajută să ne unim la nivel de conștiință cu Adevărurile Divine, deschizându-ne calea către iubire, extaz și bucurie.

Odată trezită, această energie parcurge atât corpul fizic cât și pe cel subtil, eliminând blocajele și ridicând nivelul de înțelegere. Și aici, alimentația are un rol extrem de important; există un mod de hrănire care favorizează dezvoltarea forței spirituale, respectiv a energiei kundalini. Cu cât alimentele pe care le consumăm sunt mai ușoare și mai încărcate energetic, cu atât energia kundalini se activează devenind mai concentrată. Acest proces este amplificat de fructele care au un conținut ridicat de apă. Alimentele dense sau din carne slăbesc energia kundalini; carnea este atât de concentrată energetic încât nu poate penetra în câmpul pranic. Ea este aidoma unui clei care încetinește procesul de absorbție a energiei pranice. Scopul alimentației hermetice este acela de a spori capacitățile energetice și vibraționale ale organismului, fapt care va duce la o activare și funcționare optimă, a acestuia, în conformitate cu principiile divine. Orice tensiune mentală, emoțională sau orice încărcătură alimentară greșită, compromite echilibrul sistemului. Ceakrele neputând accesa corect câmpul pranic își vor trage energia necesară din energia kundalini, ducând la un proces de blocare a acesteia.

Pentru persoanele care nu pot renunța la carne, se recomandă consumul acesteia pe o perioadă de maxim 4 zile pe săptămână, renunțarea definitivă la carne roșie, suplinirea pe cât posibil a cărnii cu pește, exerciții de meditație prin care să se acceseze conștient câmpul pranic de unde să se ia o cantitate de energie suplimentară și sacralizarea cărnii ingerate. A sacraliza carnea înseamnă a rosti o scurtă rugăciune mulțumind animalului pe care îl consumăm pentru sacrificiul său, mulțumind lui Dumnezeu și rugându-l ca în viitoarea încarnare a animalului sacrificat acesta să capete o karmă pozitivă. Știu că pare complicat, dar este un mic efort pe care trebuie să îl facem pentru a putea consuma în continuare carne. Este un fel de compromis, o abatere acceptată de la drumul drept al unei evoluții spirituale, dar nu este o problemă atât de gravă: la un moment dat organismul nostru va spune stop și vom fi siliți cumva să ne îndreptăm către o alimentație lacto-vegetariană.

De ce este indicat să nu consumăm carne? Animalele sunt compatibile energetic cu omul, mai mult, ele ne-au ajutat de-a lungul vremii pe scara evoluției și ar trebui să le fim recunoscători pentru strădania lor. În Geneză se spune să nu mâncăm sânge sau grăsime de animal sau „Ți-am dat toate plantele care au semințe și toți copacii ale căror fructe au semințe drept hrană; ele vor fi hrana ta" (Geneza, 1:29) și exemplele pot continua cu scrieri din mai toate religiile.

Animalul simte vibrațional și energetic momentul morții. Aceasta îl face să elibereze adrenalină. Adenalina este energia fricii și noi o introducem în organismul nostru prin consumul de carne. Energia fricii blochează trezirea Muladharei și îngreunează procesul de meditație. În plus de asta, astăzi, toată carnea din magazine provine de la animale tratate cu antibiotice, hormoni, tranchilizante, pesticide, etc. Carnea aceasta este bogată în azot, iar azotul este metabolizat în acid uric care în exces este toxic. Un organism sănătos elimină o jumătate de gram de acid uric pe zi, în timp ce în 500 gr de carne se găsește un gram de acid uric. Interesant este faptul că oamenii simt nevoia de carne deoarece acidul uric induce un efect stimulativ întrucât are același impact în organism ca și cofeina. Mai putem adăuga că proteinele din carne sunt sărace în oxigen și pot perturba oxigenarea creierului. La nivel energetic, carnea, încetinește absorbția de energie, reduce câmpul vital, perturbă fluxul kundalini și reduce capacitatea de meditație. Omul în loc să fie racordat preponderent la planurile superioare este acorat în materie, în grosier. În timp, perturbările energetice vor trece în planul fizic, aducând cu sine boli, îmbătrânire, degradare, etc.

De ce să consumăm legume și fructe? Pentru că sunt o alternativă dumnezeiască la sacrificarea animalelor. Plantele cresc în pământ, sunt în rezonanță cu ciclurile anotimpurilor, absorb energia pranică și conțin energia vitală, dătătoare de viață, tinerețe și echilibru.

Între om și plantă există o armonie; planta consumă dioxidul de carbon dăunător omului și îl transformă în oxigen și hidrați de carbon. Orice plantă pe care o consumăm ne introduce în organism o cantitate de energie solară și un câmp coloristic din spectrul luminii vizibile, care ne armonizează ființa în toate planurile. Ingerând alimente divers colorate, permitem plantelor să ne acordeze ceakrele și bio-câmpurile.

Alimentația vegetală ne conectează la forțele cosmice originale, neperturbate și la elementele primordiale.

Reguli și ustensile magice în bucătăria hermetică

Știu că este dificil să înțelegem că alimentația joacă un rol deosebit de important în evoluția noastră spirituală, dar consider că am ajuns în acel punct al vieții în care trebuie să dezvoltăm o nouă concepție alimentară, care să integreze proprietățile materiale, mentale, energetice, vibraționale și spirituale ale hranei. Este o viziune holistică, care imbină vechea știință hermetică cu ultimele descoperiri științifice și nu numai, cu ajutorul căreia putem dezvolta un sistem de alimentație corespunzător unei vieți sănătoase și unei evoluții spirituale optime. Pentru aceasta am să vă invit în

continuare într-o călătorie mistică unde am să încerc să vă explic anumite principii de viață și alimentație sănătoasă. La sfârșitul acestei călătorii, noi ne vom transforma din bucătari în creatori. Prin mâinile noastre, hrana se va metamorfoza căpătând proprietăți divine. Ea nu va mai fi mâncare obișnuită ci noi vom ingera elemente în forma lor primordială, pură. Organismul va fi echilibrat, va funcționa optim, aducându-ne o stare de sănătate fizică, mentală și spirituală. Vom constata că viața noastră va lua o altă turnură, că tot ceea ce ne înconjoară va avea o altă polaritate și că bolile și stările de slăbiciune ne vor fi necunoscute. Poate că această restructurare poate părea dificilă la început, dar vă asigur că multitudinea de avantaje pe care le vom obține, ne vor face să ne întrebăm de ce nu am aplicat aceste reguli mai de mult.

Există câțiva pași pe care trebuie să îi parcurgem pe calea evoluției noastre și aceștia încep cu un set de reguli care sunt obligatorii:

Reguli în bucătărie:

Bucătăria trebuie văzută ca fiind laboratorul alchimic de unde începe evoluția și sănătatea întregii familii. Bineînțeles că persoanei responsabile cu prepararea hranei îi atribuim, prin analogie, rolul de alchimist și extrapolând aragazul devine Athanor, creuzetul magic în care ingredientele sunt transformate din banale alimente în hrană divină. Pentru a începe transformarea noastră din simpli preparatori de mâncare în magi culinari trebuie să urmăm câteva reguli simple:

1. Bucătăria este templul sacru. În bucătărie nu se intră indispus, supărat sau cu chef de ceartă. În bucătărie nu se ridică vocea și nu au loc accese de furie.
2. În bucătărie se intră curat, cu mâinile curate și pe cât posibil, măcar atunci când se prepară mâncarea, fără îmbrăcaminte și încălțăminte de stradă.
3. În bucătărie se folosesc haine sau șorț de bucătărie, special energizate.
4. Hrana nu se consumă în picioare, direct din frigider sau în fugă.
5. Bucătăria este întotdeauna curată, iar vasele murdare nu stau mai mult decât este necesar.
6. Se mănâncă întotdeauna pe fața de masă sau suport special.
7. Se mulțumește întotdeauna: celui ce a preparat mâncarea, plantelor, animalelor, etc. ce se regăsesc în produsul finit și în primul rând lui Dumnezeu.
8. Mâncarea, în timpul preparării, se mestecă întotdeauna levogir (în sens invers acelor de ceasornic).
9. Nu se discută afaceri, evenimente sau întâmplări în timpul mesei.
10. Întotdeauna la masă voi avea un invitat special: Dumnezeu. Iar comportamentul nostru va fi ca și cum el ar fi prezent.

Bineînțeles că la început va fi greu să impunem tuturor membrilor familiei aceste reguli și este chiar nerecomandabil să se instaureze un nou regim prin forță. Veți vedea că odată cu aplicarea acestor reguli la nivel personal, restul mesenilor vor proceda la fel, chiar fără să știe nimic din ceea ce ați făcut.

Pentru realizarea acestor obiective trebuie să urmăm câţiva paşi. Este foarte importantă respectarea acestora. La început, poate părea greoi, obositor, dar veţi vedea că pe măsură ce ne obişnuim cu aceste ritualuri, ele vor face parte din fiinţa noastră şi că vor deveni rutină. Cea mai mare răsplată o veţi primi atunci când cei ce vă vor gusta preparatele vor fi uimiţi de gustul acestora şi nu în ultimul rând, când veţi observa că ceea ce aţi implementat în mâncare se regăseşte în structura fizică a celor ce le-au consumat.

Pregătirea bucătăriei

Pentru ca bucătăria noastră să devină un loc magic, benefic şi armonios trebuie să facem în afară de curăţenia la nivel fizic, o curăţare energetică. Cei ce cunosc anumite practici, le pot folosi pe acelea. Pentru cei mai neexperimentaţi, vă redau o procedură pe care o aplic o dată pe luna în propria bucătărie.

1. Aşezat în mijlocul bucătăriei, în pozitie lotus (sau pe un scaun), inspir-expir de mai multe ori până când simt că întregul organism este relaxat. Când simt că în mine s-a instalat o stare de pace şi linişte, inspir o dată adânc si apoi expir cu putere, imaginându-mi că odată cu expiraţia iese din mine tot ceea ce este dăunător şi întunecat.

2. Mă relaxez şi inspir pe nas, imaginându-mi că întreg corpul se umple de lumină şi că odată cu ea, corpul îmi este plin de iubire divină. Vizualizez, ca şi când aş fi transparentă, că lumina şi iubirea îmi cuprind ceakrele şi biocâmpurile şi că eu devin una cu ele.

3. Îmi imaginez că întreaga încăpere se umple de aceste vibraţii, care pătrund în mobilă, obiecte, pereţi. Încerc să văd încăperea ca şi când m-aş uita de sus din cer şi o văd strălucitoare, radiind asemeni unui glob luminos.

4. Mă întorc şi încep să impregnez în încăpere acele dorinţe pe care le consider necesare evoluţiei familiei mele. Spre exemplu: sănătate, armonie şi bună-înţelegere. Este de recomandat ca la început să folosim maxim trei dorinţe deoarece consumul energetic este mare. Mă concentrez asupra dorinţei de sănătate. Spun sănătate şi îmi imaginez cum dorinţa mea pleacă din mine prin ceakre şi biocâmpuri, asemeni unei unde, şi impregnează totul în jur. La fel procedez cu fiecare dorinţă în parte.

6. După ce am terminat, inspir-expir, până când îmi simt trupul relaxat.

7. Mulţumesc divinităţii pentru ajutor şi deschid încet ochii, privind încăperea de jur împrejur. Ideal este ca atunci când deschidem ochii să vorbim cu încăperea ca şi când ar fi o persoană vie. Spre exemplu: mulţumesc ţie bucătăria mea, că ai să mă ajuţi ca de acum înainte tot ceea ce prepar aici să fie spre sănătatea, armonia şi buna-înţelegere dintre toţi membrii familiei mele şi a celor ce vor gusta din bucatele preparate aici.

Ustensile magice

Sorţ de bucătărie
Pietre corespunzătoare celor 7 ceakre
O carafă de sticlă pentru apă
Lingură de lemn
Tocător

Sorțul este elementul care ne dă puteri creatoare. El devine instrumentul care ne leagă de divinitate, transformându-ne în creatori. Este bun orice fel de sorț de bucătărie. Ideal este unul de culoare mov, cu anumite însemne kabbalistice pe el. Se poate însă folosi orice fel de sorț cu singurul amendament că el trebuie consacrat energetic acestei operațiuni. Energizarea sorțului nu este complicată, îl pot pune în bucătărie în timp ce fac curățirea acesteia și automat el va deveni încărcat cu energia pe care am generat-o. Mai trebuie doar să îl dedic activității. Acest lucru se realizează ușor și este suficient să facem operațiunea doar o singură dată.

1. Iau sorțul în mâini, inspir-expir până când o stare de calm mă cuprinde și îmi imaginez că din palmele mele curg dorințele cu care am impregnat bucătăria.

2. Inspir-expir și mulțumesc sorțului că el va fi ajutorul meu în bucătărie, că prin el voi reuși să aduc sănătatea, armonia și buna-înțelegere în casa mea.

3. Imi imaginez că de câte ori voi lega sorțul la spate, ființa mea se va transforma, căpătând proprietăți divine și că tot ceea ce va trece prin mâinile mele va fi transformat în elemente primordiale. Tot ceea ce este negativ, nenatural, chimic, toxic, dăunător organismului va fi neutralizat, anihilat, șters.

4. Mulțumesc apoi divinității pentru ajutor.

În momentul în care îmi voi pune șorțul, va trebui să mă simt ca un alchimist. Întreaga mea ființă se va restructura și tot ceea ce voi prepara va fi făcut după legile divine și în concordanță cu acestea.

Este important ca apa care se folosește la prepararea mâncării să fie ținută cu minim două ore înainte de folosire într-o carafă de sticlă. În carafă trebuie să existe câte o piatră pentru fiecare ceakra. În caz că nu se dorește ca apa să fie în contact direct cu pietrele, acestea se pot lipi cu ajutorul unui adeziv, în exteriorul carafei. Acest aspect nu va schimba cu nimic impregnarea, căci știm de acum că pietrele au o influențe energetică și că energia se propagă oricum. Eu personal țin pietrele în apă și am și o monedă de argint pe care o pun alături de ele. Ca un ajutor suplimentar, putem lipi în exteriorul carafei o etichetă pe care am scris dorințele noastre. Eticheta trebuie lipită cu scrisul spre interior, în așa fel încât apa să fie expusă direct acelor cuvinte.

Lingura este de asemenea un instrument magic. Ea trebuie văzută ca fiind bagheta noastră fermecată, care ne ajută să transformăm alchimic hrana. Se încarcă la fel ca și șorțul. Dacă putem să lipim pe mânerul ei șapte pietre, corespondente ceakrelor, cu atât mai bine, capacitatea ei va spori. Pietrele pe coada lingurei se lipesc începând cu pietre corespondente Sahasrarei de la căușul ei, spre exterior. Mâna noastră datorită poziției anatomice va fi în principal pe primele trei pietre, corespondente Muladharei, Swadisthanei și Manipurei. Asta înseamnă că noi vom acționa asupra materiei, generând unde vibraționale care se vor propaga de la energia grosieră către energie superioară.

Tocătorul se încarcă la fel ca și șorțul. În plus trebuie să îl transformăm în catalizator alchimic. El este cel care

ne va ajuta să anihilăm tot ceea ce este toxic sau dăunător organismului. O legumă tocată pe tocător va trebui să devină automat optimă şi sănătoasă pentru cei care o consumă.

Apa ca element magic

Un element vital în prepararea hranei este constituit de apă. Ea trebuie văzută ca instrument magic. Apa are unul din cele mai importante roluri în viaţa noastră, fiind indispensabilă. Elementul apă, la rândul lui, guvernează magnetismul sau forţa de atracţie şi poate deveni un aliat de nădejde în bucătăria noastră.

Trebuie spus că nu numai apa, ci orice lichid are aceste proprietăţi şi că fluidele le putem considera ca fiind acumulatori de energie. Trebuie să avem grijă ca lichidele fiind acumulatori şi având capacitatea de atracţie, atrag şi păstrează atât influenţele pozitive cât şi pe cele negative.

În kabbală se ştie că apa este cel mai bun acumulator la 4°C, iar la 37° C devine neutră la magnetizare, dar aceste valori se referă strict la apa kabbalistică, folosită în operaţiuni magice. Impregnarea apei sau lichidelor cu dorinţe, folosind Principiul Akashic, se poate face oricând, la orice temperatură şi asupra oricărui lichid, deoarece această încărcare nu depinde de capacitatea acumulativă a apei ci are loc prin principiul cauzal al celei de-a cincea putere a elementelor. Mai clar, o farfurie cu supă fierbinte, deşi imposibil de magnetizat, datorită elementului foc în expansiune, care echilibrează elementul apă, poate fi uşor impregnată cu o dorinţă.

De asemenea apa poate fi impregnată cu anumite dorinţe şi atunci când o folosim la baie.

De fiecare dată când ne spălăm pe mâini sau pe corp, gândim intens că prin spălare nu numai că îndepărtăm murdăria, dar de asemenea şi necurăţeniile din suflet. Ne imaginăm ca greşelile, necazurile, insatisfacţiile, bolile sunt spălate şi preluate de apă. Pe cât posibil, ne spălăm sub jetul robineului, în aşa fel încât apa murdară să se poată scurge imediat. Ne imaginăm că slăbiciunea noastră se scurge odată cu apa. Suntem fermi convinşi că toate patimile, lipsurile, greşelile, bolile sunt preluate de apă şi se scurg din noi odată cu aceasta. În cazul în care facem baie, putem impregna apa din cadă cu anumite dorinţe: sănătate, armonie, tinereţe, etc.

Atenţie: în cazul aceasta apa se impregnează cu dorinţe pozitive, nu se face curăţirea de negativ în apa în care stăm!

Încărcarea energetică a hranei

Ce se întâmplă dacă acasă gătim în acest mod şi în exterior suntem obligaţi să consumăm hrană preparată normal? Nimic. Bucatele preparate acasă ne vor ajuta să ne menţinem un echilibru optim. Dacă totuşi vrem să impregnăm tot ceea ce ingerăm cu aceleaşi dorinţe, o putem face, căci dorinţele impregnate în mâncare au o considerabilă influenţă asupra planului material unde sunt expuse celor mai grosiere şi mai materiale emanaţii ale elementelor şi deci fiind caracteristice unor planuri joase, sunt uşor de indus.

Spre exemplu: stăm aşezaţi în faţa mesei cu mâncare şi cu forţă ne concentrăm ca dorinţele noastre să fie impregnate în mâncare în aşa fel încât să avem sentimentul că deja s-a realizat. Dacă se întâmplă să fim singuri, nederanjaţi sau priviţi de cineva, putem ţine mâinile într-o manieră de binecuvântare, deasupra mâncării. Apoi mâncăm încet, dar conştienţi, având convingerea intimă că împreună cu mâncarea dorinţa trece în tot corpul nostru, impregnându-ne la nivel de celule.

A lua masa va trebui să fie un act sacru pentru noi, similar cu acela al Eucharistiei.

Pentru o reuşită a programării alchimice nu este indicat să mâncăm în grabă. Toate felurile de mâncare şi băutură sunt bune pentru impregnarea magică cu dorinţe însă trebuie avut grijă, căci tot ce a fost impregnat – mâncare sau băuturi - trebuie consumat în totalitate.

Ceakrele şi alimentele

Pentru o sănătate optimă, omul ar trebui să consume pe parcursul unei zile alimente în toate culorile. Important ar fi ca dimineaţa să se consume alimente în culorile corespondente Muladharei, Swadisthanei şi Manipurei, deci alimente roşii, portocalii şi galbene, deoarece ele vor asigura funcţionarea optimă şi la parametrii maximi a întregului organism. În rest, culorile se pot combina oricum.

Roşu – legumele şi fructele de culoare roşie sunt bogate în licopen şi antocianină, substanţe fitochimice care au influenţe benefice asupra organismului. Legume şi fructe de culoare roşie: roşii, linte roşie, fasole roşie,

ceapa roşie, cartofi roşii, ardei roşu, ridichi, sfeclă roşie, pepene roşu, căpşuni, mere roşii, zmeură, grapefruit roşu, struguri roşii, cireşe, merişor, fragi, etc.

Galben şi portocaliu - fructele şi legumele galbene/portocalii au o mare concentraţie de substanţe antioxidante, precum vitamina C, carotenoide şi bioflavonoide. Legume şi fructe de culoare galbenă/portocalie: roşii galbene, porumb, ceapă, dovleac, cartofi, morcovi, ardei galben, fasole galbenă, ananas, mandarine, piersici, pere, portocale, nectarine, grapefruit, caise, mere galbene, pepene galben, etc. De asemenea în această categorie intră: secara, ovăzul, meiul, susanul, hrişca, soia, alunele, migdalele, nucile, arahidele, anasonul, scorţişoara, ghimbirul, etc.

Verde - legumele de culoare verde au o mare concentraţie de substanţe fitochimice, precum indolii şi luteina, şi au proprietăţi antioxidante. Legume şi fructe de culoare verde: salată, spanac, urzici, ardei verde, zucchini, ceapă verde, usturoi verde, praz, castraveţi, andive, fasole verde, linte verde, varză, broccoli, anghinare, sparanghel, măsline verzi, mere verzi, avocado, struguri verzi, kiwi, lămâi verzi, pere verzi, fistic, seminţe de dovleac, piper verde, dafin, etc.

Albastru/violet/indigo - legumele şi fructele în aceste culori au o concentraţie mare de substanţe fitochimice precum antocianina şi fenolii. Legume şi fructe de culoare albastră/roşu închis: vinete, salată roşie, varză roşie, sparanghel roşu, măsline roşii, ridichi de iarnă, prune, stafide, struguri roşii, smochine, mure, coacaze, cireşe negre, afine, nalbă, rozmarin, salvie, creţişor, cimbrişor, măghiran, piper etc.

În caz că avem o deficiență la o ceakră, se poate insista în consumarea preponderentă a unor alimente corespondente, până la reglarea funcționării acesteia.

Alb - fructele și legumele albe au o mare concentrație de substanțe fitochimice și conțin alicină, o substanță care combate bolile de inimă și reduce riscul de cancer. Legume și fructe de culoare albă: cartofi, ciuperci, ceapă, fasole boabe, varză, gulii, păstârnac, țelină, conopidă, banane, etc. Culoarea albă se poate consuma oricând fiind benefică întregului sistem ceakral.

Bineînțeles că aici am amintit succint doar câteva din legumele și fructele pe care natura în mărinimia ei ni le-a dăruit. Trebuie să înțelegem că important este să consumăm variat din punct de vedere a culorilor și în acest mod vom avea parte de toată energia și vibrația necesară pe parcursul unei zile.

În diversele școli ezoterice există anumite alimente care se consumă, special pentru a activa preponderent o anumită ceakră. Bineînțeles că dieta se ajustează funcție de preferințele culinare, de modul de alimentație și de contraindicații.

Muladhara

- vegetale - morcovi, cartofi roșii, ridichi, sfeclă, ceapă roșie, usturoi, păstârnac, roșii, sparanghel.
- proteine - ouă, carne, fasole, tofu, produse din soia, unt de arahide.
- condimente - boia, hrean, arpagic, piper, ardei iute, ginseng indian, rădăcină de lotus.

Swadhisthana

- vegetale - pepene galben, mango, fructul pasiunii, portocale, nucă de cocos, papaia.

- miere, nuci, alune de pădure.
- condimente - scorțișoară, vanilie, ardei dulce, semințe de susan, coriandru, strugurii ursului, gokshura, semințe de chimion, roșcovă.

Manipura

- cereale - de toate tipurile, sub formă de pâine sau paste, orez, semințe de floarea soarelui, de dovleac, de in.
- lactate - brânză, iaurt, lapte bătut.
- condimente - mentă, mușețel, șofran, chimen, fenicul, ghimbir, piper negru, piper cayenne, gențiană.

Anahata

- vegetale - spanac, varză, urzici, leurdă, untișor, salată, fasole verde, broccoli, ceapă verde, praz.
- condimente - busuioc, salvie, cimbru, coriandru, pătrunjel, cardamon, șofran, semințe de lotus, petale de trandafiri.
- lichide - ceai verde.

Vishuddha

- vegetale - lămâi, grapefruit, kiwi, lămâi verzi, mere, pere, prune, piersici, caise.
- condimente - sare, iarbă de lămâie, lemn dulce, cuișoare, chimen indian.

Ajna

- vegetale - afine, mure, struguri roșii, grapefruit roșu, vinete, varză roșie.
- condimente - lavandă, semințe de mac, pelin, busuioc, iarbă mare, gura lupului.
- lichide - vin roșu, ceai de fructe de pădure, suc grapefruit roșu sau fructe de pădure.

Sahasrara

- condimente - salvie, ienupar, valeriană, obligeană, nucşoară, centella asiatică, santal, tămâie.

Pentru reglarea funcţionării acestei ceakre este mai bine să folosim plantele enumerate mai sus sub formă de aromoterapie, deoarece Sahasrara este centrul care răspunde de dezvoltarea spirituală şi este mai receptiv la nivel energetic şi vibraţional, fiind activat optim de acţiunea volatilă a plantelor.

Aromele care activează ceakrele şi care, combinate, se folosesc cu succes în aromoterapie sunt:

Muladhara - ghimbir, vetiver, smirnă, pachouli şi viorea.

Swadhisthana - ylang ylang, patchuli, cedru, salvie, ghimbir şi cardamom.

Manipura - santal, lavandă, fenicul, ienupăr, vetiver

Anahata - trandafir, lavandă, santal, melisă, bergamotă.

Vishuddha - santal, arbore de ceai, muşeţel, cimbrişor.

Ajna - santal, busuioc, lavandă, iasomie, eucalipt, ienupăr, cimbrişor.

Sahasrara - santal, smirnă, tămâie, levănţică.

Pentru o eficienţa maximă, înainte de a folosi aromele pentru activarea ceakrelor trebuie să ne curăţăm aura energetică. Acest lucru se face foarte uşor cu ajutorul uleiului de ienupăr. Se pun câteva picături în palme după care frecăm palmele şi parcurgem întregul corp. O altă metodă este arderea unor arome combinate de ienupăr, tămâie, pin şi chiparos.

Cristaloterapie hermetică

În bucătaria hermetică se acordă o mare importanţă pietrelor. Acestea sunt folosite la energizarea şi optimizarea apei folosite la gătit. Pe parcursul procesului de energizare, energia conţinută de pietre este transferată în apă şi de aici este preluată prin intermediul hranei, de către organismul nostru. Această apă se poate folosi atât la prepararea hranei cât şi la baie. Se ştie că cristalele au anumite proprietăţi energetice şi terapeutice specifice. Trebuie menţionat că în apă este transferată doar energia cristalelor, deoarece acestea nu sunt solubile.

În consumul zilnic de apă energizată cu ajutorul cristalelor este important să folosim cristale corespondente celor şapte ceakre. Pentru obţinerea acestei ape avem nevoie de şapte cristale, câte unul pentru fiecare ceakră şi de o carafă de apă, obligatoriu din sticlă.

Cristalele se curăţă temenic înainte, atât fizic, prin spălare, cât şi energetic. O bună curăţare energetică se poate obţine prin introducerea acestora pentru 3 zile în sare şi apoi pentru 3 zile într-un bol cu apă, care se lasă pe pervazul ferestrei la soare. Este important ca pietrele să nu se atingă între ele în timpul procesului de curăţare.

O altă metodă este spălarea lor pe rând, sub un jet puternic de apă rece. Cristalul se ţine între degetul mare şi cel arătător şi se freacă energic preţ de 2-3 minute. În acest timp ne exprimăm intenţia ca toată informaţia care ne-ar putea dăuna să fie eliminată şi cristalul să devină pur aşa cum a fost conceput la creaţie.

Pentru eliminarea eventualelor substanţe chimice folosite la prelucrarea pietrelor unii specialişti recomandă

ca pietrele să fie fierte circa 15-30 de minute în apă cu sare.

După această curățare ar fi indicat ca piatra să fie așezată pentru 24 ore în interiorul unei geode de ametist. Ametistul va șterge complet orice informație străină. Cristalele nu trebuie să se atingă.

Pentru prepararea efectivă a apei, se vor introduce cristalele curățate în carafă sau se vor lipi pe exteriorul acesteia. În cazul în care sunt introduse în carafă, cristalele se pot atinge între ele.Timpul minim necesar energizării este de două ore. Cu cât această perioadă este mai mare cu atât efectul va fi mai accentuat. Maximum necesar este de 12 ore. Dacă vrem să păstrăm apa obținută vom folosi recipienți din sticlă. Plasticul, nefiind material natural, distruge informația. Păstrarea cristalelor se face într-un săculeț din fibre naturale sau o cutie de lemn.

Pentru energizarea a doi litri de apă fiecare cristal trebuie să aibă minim 1 cm. Cu cât crește cantitatea, cu atât va crește mărimea pietrei. Bineînțeles că se pot folosi mai multe pietre pentru fiecare culoare, în așa fel încât să avem corepondență optimă. Cristalele folosite la prepararea apei nu trebuie atinse de persoane străine casei. Pentru scoaterea lor nu se vor folosi obiecte metalice sau plastic. Se pot scoate cu mâna sau cu o lingură din lemn.

Apa de cristale poate fi folosită și în alte scopuri. Ea produce efecte benefice, ne purifică, poate ajuta la curățarea unei camere sau ca ajutor în diverse terapii. Este important de știut ce proprietăți au cristalele și cum le putem combina pentru a obține un efect maxim. În preparea hranei în mod general se folosesc doar cristale care corespund ceakrelor. Acest lucru este important

deoarece mâncarea este consumată de mai multe persoane. La nivel individual se poate personaliza, funcție de necesități, cu încărcare cu o anumită valență. În niciun caz nu se vor folosi cristale la întâmplare, deoarece există pietre care nu sunt compatibile energetic sau pietre care au aceleași proprietăți și astfel apa ar deveni dezechilibrată. Spre exemplu, nu putem folosi un cristal care induce o stare de calm cu unul care activează sistemul nervos.

În continuare vă dau câteva rețete de apă de cristale, pe care le-am folosit cu succes.

Echilibrul celor cinci elemente

În tradiția chineză există o metodă de preparare a apei de cristale în conformitate cu cele cinci elemente. Avem nevoie de agat ocean, cuarț roz, lemn fosilizat, ametist și calcedonie. Fiecare piatră reprezintă un anume element. Agatul ocean este corespondent lemnului și este cristalul speranței, a renașterii, a reconstrucției și a regenerării.

Cuarțul roz dă senzualitate, căldură, poftă de viață, sexualitate și este atribuit focului. Lemnul fosilizat este cristalul pământului și deci al echilibrului, stabilității, tradiției. Metalul este reprezentat de ametist și este răspunzător de pace, meditație, atenție și înțelegere, iar apa este reprezentată de calcedonia albastră și simbolizează flexibilitatea și vitalitatea.

Această mixtură asigură un echilibru optim la nivelul întregului organism, atât fizic cât și energetic. Consumând această apă vom avea un echilibru optim și sănătatea noastră va fi înfloritoare. Apa obținută cu ajutorul acestor pietre mai are o capacitate extraordinară. Ea ne poate

ajuta să vedem ce element ne lipseşte în momentul în care o bem şi astfel putem regla prin alimentaţie această lipsă.

Dacă ne lipseşte elementul lemn, apa va avea un gust acrişor.

Dacă ne lipseşte elementul foc, apa va fi amăruie.

Dacă ne lipseşte elementul pământ, apa va fi dulce.

Dacă ne lipseşte elementul metal, apa va fi metalică.

Dacă ne lipseşte elementul apă, apa va avea gust sărat.

Stări de şoc

Pentru urgenţe, şocuri emoţionale, şocuri fizice sau orice alt fel de traumatism, vom folosi o apă preparată cu ajutorul unor cristale de: obsidian, ametist, cuarţ alb şi rodonit. Obsidianul este cel care preia şocul, ametistul va îndepărta agresiunea la nivel spiritual, cuarţul alb ne va ajuta să activăm anumite procese mentale cu ajutorul cărora ne vom linişti, iar rodonitul este cel care vindecă traume fizice şi psihice.

Armonie şi echilibru

Pentru îmbunătăţirea intuiţiei, a empatiei şi a armoniei avem nevoie de: ametist, cuarţ roz şi cuarţ transparent. Această mixtură reglează şi armonizează întregul sistem fizic; cuarţul roz acţionează asupra circulaţiei şi a inimii, cuarţul transparent asupra sistemului hormonal iar ametistul reglează sistemul nervos şi creierul.

Curăţare

Se folosesc diamantul şi cuarţul transparent. Ambele cristale au capacităţi de curăţare mari, iar combinarea lor dă naştere unei ape cu proprietăţi magice. Această apă poate fi folosită cu succes pentru obţinerea evoluţiei spirituale. De asemenea, această apă curăţă întregul organism având efect maxim asupra sistemului glandular, organelor senzitive, vaselor de sânge, sistemului nervos şi creierului. Bineînţeles că aici vorbim de diamant de calitate inferioară, cu incluziuni, căci altfel ar dificil de procurat. Din punct de vedere energetic are aceleaşi proprietăţi, ca şi cel folosit în bijuterii.

Curăţarea unui spaţiu

Se folosesc ametistul, fluorina, topazul, turmalina neagră şi diamantul. Apa obţinută se utilizează la curăţarea spaţiilor. Este indicată pulverizarea apei în cameră, atât pe pereţi cât şi pe obiecte. Ametistul ne va elibera de ataşamente, fluorina de comportamentele nocive sau patimi, turmalina curăţă şi neutralizează la nivel fizic şi diamantul curăţă şi neutralizează la nivel energetic.

Capacitate de concentrare

Se va folosi crisoberilul, fluorina şi diamantul. Crisoberilul încurajează concentrarea şi disciplina, fluorina dă capacitatea de a învăţa rapid şi uşor iar diamantul ajută la acumularea şi stocarea de informaţii. Această combinaţie acţionează în egală măsură asupra ambelor emisfere cerebrale şi asigură echilibrul.

Pentru baie

- relaxare: aventurin, turcoaz, magnezit, serpentinit.
- purificare: amazonit, calcedonie albastră, jasp, agat, agat albastru, smarald, crisopraz.
- revitalizare: epidot, heliotrop, carneol, zoisit, granat, mookait.
- anti-stress: cristal fumuriu, turmalină neagră, dumortierit, crisocola.
- piele: agat, cuarț alb, ametist, fluorină, cuarț roz, dumortierit.

Pentru a obține apa de cristale necesară la baie, pietrele nu se pun în cadă, ci se prepară apa în vasul special, după care se adaugă apa în cadă. Aici avem nevoie de o cantitate mai mică de apa energizată, deoarece ea se va disipa în cea existentă. Putem prepara o apă mai concentrată, prin adăugarea mai multor cristale, folosind metoda descrisa mai sus.

Bineînțeles că acestea sunt doar câteva exemple. Există o multitudine de posibilități în a combina cristalele, pentru a obține o anume apă, cu un anumit scop. Am să vă dau în continuare o listă a cristalelor ce se folosesc în obținerea apei energizate și a proprietăților terapeutice a acestora.

Agat - protecție, stabilitate, maturitate. Acționează asupra ochilor, stomac, intestine, vezică, vase sanguine, piele, membrane mucoase, digestie, regenerare.

Amazonit - responsabilitate, determinare, echilibru, armonie, încredere. Acționează asupra metabolismului, ficatului, tendoanelor, creierului, glandei pituitare, timusului, sistemului nervos.

Ametist - atenție, claritate, justiție, pace interioară, eliberare de atașamente. Acționează asupra creierului, sistemului nervos, plămânilor, pielii, tractului intestinal, sistemului circulator, tensiunii. Este de mare folos în eliberarea tensiunilor datorate unor stări conflictuale.

Ametrin - optimism, vitalitate, echilibru, vivacitate, efervescență. Armonizează ambele emisfere cerebrale și reduce tensiunea la nivelul întregului organism.

Apatit - comunicare, motivare, deschidere. Ajută la creștere, acționează asupra oaselor, dinților, este folositor în osteoporoză, fracturi și artroze.

Acvamarin - evoluție spirituală, disciplină, concentrare. Dă putere de concentrare, onestitate, dinamism și succes. Ajută în alergii, hiperactivitate, boli oculare, dureri abdominale, reglează ficatul, vezica biliară și tiroida.

Aragonit - reglează procesele de creștere. Este bun în echilibrarea sistemului nervos, a metabolismului, deficiențe de calciu, digestie, mușchi, oase și intestine.

Aventurin - relaxare, atitudine degajată. pace, regenerare, insomnii. Previne arteroscleroza, infarctul, calmează durerile, spasmele musculare, erupțiile cutanate, alergiile, inflamațiile.

Azurit - dezleagă programele din trecut, ajută la introspecție. Stimulează creierul și sistemul nervos, tiroida, ficatul și ajută la detoxifiere.

Calcit - stabilitate, încredere în sine, armonie. Reglează metabolismul, digestia și sistemul excretor. Este bun pentru oase, dinți, piele, intestine și mucoase.

Carneol - curaj, înlătură blocajele şi inhibiţiile. Stabilizează circulaţia sanguină, hipotensiunea, curăţă sângele, stimulează metabolismul şi reduce durerile reumatice.

Calcedonie albastră - comunicare, înţelegere, adaptabilitate. Scade tensiunea, curăţă sistemul limfatic, rinichii, ficatul, glanda tiroidă, înlătură durerile musculare, alergiile, inflamaţiile şi reglează diabetul.

Calcedonie roz - încredere, altruism, întrajutorare, creşte capacitatea de înţelegere şi comunicare. Ajută în diabet, stimulează lactaţia, întăreşte sistemul imunitar şi reduce infecţiile.

Chihlimbar - fericire, bucurie, conştiinţă de sine. Acţioneaza asupra ficatului, vezicii biliare, stomacului, pancreasului, splinei, intestinelor, glandei tiroide, metabolismului, digestiei, detoxificării, pielii. Ajută în alergii, diabet, reumatism şi gută.

Crisoberil - autocontrol, disciplină, autoritate, control. Ajută în anxietate, stress, hiperactivitate, deficienţă de atenţie. Reglează emisferele cerebrale şi întăreşte ficatul.

Citrin - încredere în sine, exprimare, curaj, vivacitate. Se foloseşte în depresii, stări de panică, enurezis şi tulburări de creştere. Întăreşte sistemul nervos, digestia, stomacul, splina, pancreasul şi are un efect pozitiv asupra diabetului.

Cuarţ fumuriu - relaxare, reduce stresul şi anxietatea. Sporeşte capacitatea de înţelegere şi ajută în calmarea durerilor, a tensiunii şi a problemelor intestinale. Întăreşte sistemul nervos şi reduce efectul radiaţiilor.

Cuarţ roz - dragoste, căldură, sensibilitate, senzualitate. Întăreşte sistemul circulator, curăţă sângele şi

ajută în disfuncţii sexuale. Folosit în uz extern ajută la catifelarea şi revigorarea pielii.

Cuarţ transparent - claritate, atenţie, percepţie sporită, memorie, înţelegere. Bun distribuitor de energie este folosit în afecţiuni ale glandelor şi sistemului nervos. Are o influenţă benefică asupra pielii, părului şi unghiilor.

Diamant - invincibilitate, virtute, control, onestitate, autodeterminare, evoluţie spirituală. Ajută în depresii şi anxietate, încurajează purificarea, asigură funcţionarea optimă a organelor senzoriale, glandelor endocrine, sistemului circulator, nervilor şi creierului. Este foarte bun în înlăturarea efectelor atacurilor cerebrale.

Dolomit - autocunoaştere, răbdare, creativitate, echilibru. Ajută la recâştigarea vitalităţii, previne tromboflebita şi ajută la curăţarea vaselor sanguine. Este bun pentru inimă, metabolism, circulaţia sanguină.

Fluorină - flexibilitate, autodeterminare, ordine. Încurajează concentrarea, învăţarea şi gândirea. Reglează creşterea, sistemul osos, dinţii, ganglionii, este bun pentru piele, sistemul respirator, plămâni, intestine, sistemul nervos şi creier.

Granat - voinţă, curaj, speranţă, vivacitate, poftă de viaţă. Se foloseşte pentru sexualitate, potenţă, metabolism, circulaţie sanguină şi sistemul imunitar.

Heliotrop - protecţie, purificare, autocontrol. Întăreşte sistemul imunitar, inima, ochii, sistemul respirator, intestinele, ficatul, vezica biliară, sistemul limfatic şi sistemul circulator.

Hematit - vitalitate, progres, vivacitate, ambiţie în atingerea scopurilor. Îmbunătăţeşte absorbţia de fier, curăţă sângele şi oxigenează organismul.

Jad - echilibru, autorealizare, energizare. Reglează sistemul nervos, rinichii şi asigură echilibrul la nivelul substanţelor minerale din organism. De asemenea reglează secreţia de adrenalină.

Jasp rosu - optimism, tenacitate, onestitate, încredere, curaj. Este energizant şi ajută în stările de surmenaj şi oboseală.

Labradorit - imaginaţie, creativitate, entuziasm, gândire, adevăr. Ajută la stimularea memoriei şi a discernământului. Se foloseşte şi în răceli, reumatism şi gută.

Lapis lazuli - adevăr, onestitate, demnitate, prietenie. Ajută la tiroidă, gât, laringe, corzi vocale, sistemul nervos, creier, hipertensiune - în cazul în care conţine incluziuni aurii, fără pirită, şi hipotensiune - atunci când conţine pirită.

Larimar (piatra delfinului) - responsabilitate, deschidere, autodeterminare. Este piatra de care vorbeşte Edgar Cayce. El spune că vine din vechea Atlantidă. Cristalul aduce cu sine deschidere către lumea spirituală, măreşte capacitatea extrasenzorială, stimulează creierul, sistemul nervos şi organele senzitive.

Lemn fosilizat - stabilitate, capacitate de schimbare, recuperare, aspect fizic armonios. Calmează sistemul nervos, ajută digestia, metabolismul şi detoxifierea.

Lepidot - regenerare, recuperare, însănătoşire. Se foloseşte cu succes în stări de frustrare, regrete, autocompătimire. Este bun pentru ficat, vezica biliară, digestie şi sistemul imunitar.

Magnezit - autoacceptare, relaxare, răbdare, încredere. Ajută în combaterea anxietăţii, a stresului şi a iritabilităţii. Detoxifiază, este bun pentru stomac, intestine, vezica biliară, tensiune, colici, crampe, migrene, dureri dentare şi crampe musculare.

Magnetit - motivare, orientare, atenţie. Întăreşte ficatul, vezica biliară şi acţionează asupra sistemului glandular.

Malachit - frumuseţe, pasiune, exprimare, dezinhibare. Stimulează creierul, sistemul nervos, ficatul, vezica biliară, reduce aciditatea, ajută în crampe abdominale, reumatism şi gută.

Obsidian - autocunoaştere, atenţie, reduce anxietatea, stările de şoc, tensiunile şi blocajele. Reglează temperatura, circulaţia sanguină şi ajută la vindecare.

Ochi de tigru - atenţie, putere de discernământ, detaşare, introspecţie. Ajută în cazuri de stres şi instabilitate emoţională.

Ochi de tigru albastru - putere de concentrare, atenţie, capacitate de sinteză. Ajută în nevroze, deficienţe hormonale şi stări de nelinişte.

Onix - responsabilitate, încredere în sine, eliberare. Este util în curăţarea sistemului limfatic, detoxifiere, regenerare.

Opal - dezinhibitor, încurajează empatia şi afecţiunea. Înlătură fricile şi blocajele şi ajută în comunicare.

Opal alb - deschidere, flexibilitate, activitate, comunicare. Curăţă pielea, sistemul respirator, organele interne, întăreşte rinichii, vezica biliară şi reglează sistemul limfatic.

Opal de foc - vivacitate, entuziasm, creativitate, spontaneitate, sexualitate. Înlătură stările de oboseală, fortifică circulaţia sanguină, circulaţia şi ajută la potenţă şi fertilitate.

Piatra lunii - intuiţie, empatie, extrasensibilitate, deschidere. Ajută în insomnii, reglează sistemul hormonal, fertilitatea.

Piatra soarelui - vivacitate, poftă de viaţă, optimism, înlătură anxietatea şi stările de depresie. Armonizează sistemul nervos, întăreşte metabolismul şi digestia şi stabilizează circulaţia.

Prasc - autocontrol, delicateţe, linişte. Ajută la echilibrarea unor stări conflictuale. Se foloseşte cu succes în insolaţii, arsuri solare, arsuri minore, probleme ale vezicii biliare. În combinaţie cu aventurinul ajută în psoriazis.

Riolit - vitalitate, protecţie, împlinire. Ajută în stări de anxietate, griji şi îndoieli. Stimulează respiraţia, sistemul limfatic, detoxifiază, fortifică sistemul imunitar. Este bun în răceli, probleme de stomac, plămâni, rinichi, vezică biliară şi intestine.

Rubin - pasiune, poftă de viaţă, virtute, curaj, entuziasm. Curăţă splina, sistemul circulator, organele de reproducere, reglează tensiunea şi reduce febra.

Safir - creşte spiritualitatea, pacea şi dragostea de adevăr. Aduce calmul şi ajută în depresii şi deziluzii. Este bun pentru sistemul intestinal, creier, sistemul nervos şi hipertensiune.

Sardonix - virtute, prietenie, într-ajutorare. Intensifică percepţiile, stimulează sistemul limfatic, splina şi organele interne.

Serpentin - pace, autodeterminare, protecţie. Combate stresul, stările nevrotice. Ajută în crampe, colici, migrene, aritmii cardiace, disfuncţii ale rinichilor, probleme intestinale şi constipaţie.

Smarald - creştere, armonizare, deschidere către evoluţie spirituală. Ajută în inflamaţii şi infecţii. Este bun pentru ochi, sistemul respirator, inimă, ficat, vezică biliară, intestine, dureri reumatice, gută, crampe musculare, dureri de cap, detoxifiere.

Sugilit - rezolvarea conflictelor, onestitate. Ajută la înlăturarea crizelor de anxietate şi paranoia. Armonizează sistemul nervos, creierul şi calmează durerile puternice.

Topaz albastru - înţelepciune, autorealizare, încredere în sine. Întăreşte sistemul nervos, digestia şi metabolismul. Reglează circulaţia energetică la nivelul meridianelor şi ajută la detoxifiere. Ajută în cazurile de anorexie, dureri stomacale şi intestinale sau orice fel de tulburări alimentare.

Topaz auriu - încredere în sine, realizare, generozitate, pozitivare, curaj, succes şi înlătură depresiile. Întăreşte sistemul nervos, stomacul, pancreasul, intestinele, ajută la digestie şi în tulburări de alimentaţie.

Turcoaz - regenerare, creativitate, evoluţie spirituală. Detoxifică organismul, reglează aciditatea şi întăreşte sistemul imunitar.

Turmalina albastră - etică, loialitate, responsabilitate, eliberare spirituală. Ajută la reducerea hiperactivităţii şi a disfuncţiilor de creştere. Întăreşte sistemul nervos, ochii, rinichii, vezica biliară şi echilibrează retenţia de apă.

Turmalina maro - ajutorare, socializare, comuniune, inhibă comportamentul impulsiv şi dependenţele. Întăreşte

stomacul, regenerează pielea, ţesuturile şi celulele, ajută în combaterea celulitei şi reglează disfuncţiile de creştere.

Turmalina neagră - protecţie împotriva atacurilor şi influenţelor negative. Îmbunătăţeşte somnul, anihilează efectul radiaţiilor, calmează durerile, reduce tensiunile şi asigură curgerea optimă a energiei la nivelul meridianelor.

Turmalina roşie - vivacitate, bucurie, compasiune, sociabilitate, căldură. Întăreşte sistemul nervos, ficatul, splina, inima, organele reproductive şi dă un surplus de energie întregului organism.

Turmalina verde - răbdare, interes, recunoştinţă, deschidere. Ajută în calmarea sistemului nervos, a reumatismului, întăreşte vederea, inima, intestinele şi detoxifică organismul.

Zoisit - vitalitate, plăcere, senzualitate, creativitate, regenerare, evoluţie. Încurajează potenţa şi sexualitatea, ajută în probleme de infertilitate. Curăţă sângele, ficatul, splina şi în general ajută la detoxifierea organismului. Împreună cu rubinul sporeşte potenţa.

Acestea sunt principalele cristale care se folosesc în hermetism. Combinarea lor trebuie să se facă cu grijă, pentru a exploata la maxim proprietăţile acestora.

Apa energizată ce se obţine se poate folosi atât pentru băut cât şi pentru băi externe. După cum spuneam, trebuie avut grijă ca în cazul în care utilizăm o apă cu efecte curative pentru anumite afecţiuni, aceasta să fie consumată doar de persoana pentru care a fost făcută.

Astrologie hermetică

În hermetism se ştie că fiecărei planete îi corespunde o anume aromă sau condiment. Dat fiind că lucrul cu planetele se efectuează mai mult la nivel energetic, este optimă de asemenea folosirea acestor substanţe în aromoterapie. În cazul în care ştim din astrogramă că, într-o anumită zi, există o planetă care ne influenţează sau în cazul în care vrem să lucrăm cu anumite energii specifice unui anume astru, putem opta pentru a ambienta spaţiul nostru cu anumite arome. Acest lucru este benefic şi util de urmat chiar în viaţa de zi cu zi, căci se cunoaşte deja faptul că planetele ne ajută în activitate, dându-ne un surplus de energie util într-un anumit domeniu. Astfel avem:

Pământ - salvie, soc.

Luna - aloe, mac alb.

Mercur - cuişoare, anason, muşeţel, valeriană, ienupar.

Venus - scorţişoară, coriandru, cimbru, trandafiri.

Soare - santal, smirnă, tămâie, aloe, şofran, cuişoare, dafin.

Marte - arpagic, urzică, muştar, seminţe de cânepă, frunze de piper.

Jupiter - şofran, seminţe de in, frunze de păr, petunie, bujori.

Saturn - mac negru, frunze de salcie, seminţe de chimion, chimen dulce.

Uranus - smirnă, tămâie, aloe.

Neptun - smirnă, tămâie, aloe.

Aromele corepondente Pământului ne ajută să aducem armonie în jurul nostru, să ne realizăm dorinţele, să ne

găsim echilibrul în această lume. Timpul ideal de aprins lampa este imediat după apusul soarelui.

Aromele corespondente Lunii, aduc în casă magia acestui astru şi, la fel cum el reglează şi influenţează tot ceea ce se întâmplă pe Pământ, ne ajută să reglăm energia la nivelul tuturor centrilor şi biocâmpurilor. După un timp, omul capătă capacităţi extrasenzoriale, devenind astfel capabil să simtă la nivel energetic schimbările din jur. Interacţiunea cu energia acestei planete ne protejează împotriva atacurilor energetice sau de magie.

Aromele corespondente planetei Mercur ne influenţează la nivel mental. Cu ajutorul acestei planete ne putem spori capacitatea de concentrare devenind mai analitici, mai profunzi. Voinţa va fi modelată şi omul va scăpa de un ego exacerbat, devenind mai înţelept.

Aromele planetei Venus ne aduc forţe creatoare, căci se ştie că această planetă este răspunzătoare de fertilitate, dar nu numai la nivel fizic, ci şi la nivel mental şi energetic. Este planeta iubirii, a frumuseţii, a atracţiei şi a bunătăţii.

Soarele vine prin aromele lui şi ne umple viaţa de lumină. El este astrul viului, a vieţii veşnice, a tinereţii fără bătrâneţe, a realizărilor, a stabilităţii. Fără Soare nimic nu s-ar naşte şi nimic nu ar putea exista. Este creatorul şi protectorul pământului.

Marte este planeta inteligenţei. Lucrul cu aceasta planetă este greoi şi nu este recomandabil a se abuza, deoarece entităţile ei coordonatoare sunt războinice.

Jupiter este planeta armoniei şi ne influenţează la nivel fizic, mental şi spiritual. Ea aduce echilibru la nivelul tuturor corpurilor şi ne ajută să evoluăm.

Aromele lui Saturn au o influenţă benefică asupra destinului nostru şi ne creează o legătură cu toate cele trei lumi: minerală, vegetală şi animală. Omul devine conştient de ceea ce îl înconjoară şi poate relaţiona pozitiv cu mediul.

Uranus răspunde de dezvoltarea magică şi alchimică. Cu ajutorul acestei planete, omului, îi sunt revelate tainele ocultismului.

Neptun este planeta desăvârşirii. Omului îi sunt deschise căile către împlinirea supremă, el înţelege limbajul cosmic şi poate fi în legătură directă cu creatorul.

Observăm că Uranus şi Neptun au arome identice. Acest lucru se datorează faptului că ele răspund în egală măsură de latura spirituală şi sunt interdependente. O fiinţă care ştie să lucreze cu energiile lor va fi un adevărat alchimist, un cunoscător al Adevărurilor Divine, fiind în permanenţă legătură cu Creatorul. Trebuie specificat că acolo unde nu găsim esenţele de plante, ci planta în sine, putem obţine aroma prin ardere. Pentru aceasta se va folosi cărbune, iar deasupra lui aşezăm frunza sau sământa. Procedeul se aseamănă tămâiatului.

În kabbala se acordă o mare importanţă zodiilor şi automat, alimentelor sau aromelor folosite, funcţie de harta astrală. Trebuie menţionat că acestea diferă parţial de cele utilizate în aromoterapia planetelor, deoarece acelea sunt adresate aştrilor în sine şi le corespund vibraţional acestora, pe când cele folosite în astrologie sunt corespondente oamenilor guvernaţi de anumite planete.

Clasificarea semnelor zodiacale

Încă din vechime oamenii au înțeles importanța astrelor, a hărții cerului și a impactului pe care mișcarea de revoluție a Pământului în jurul Soarelui o are asupra vieții. Acestea au fost câteva din motivele care au stat la baza alcătuirii unui calendar zodiacal, împărțit pe etape egale, fiecăreia corepunzându-i anumite caracteristici fizice, energetice, karmice, etc.

Zodiacul european cuprinde 12 zodii, din care prima începe întotdeauna la Echinocțiul de Primăvară. Fiecăreia dintre aceste zodii îi corespunde o anume constelație aflată pe traseul pe care îl parcurge Soarele în jurul Terrei. Există totuși o diferență între constelații și zodii și anume: constelațiile au poziții fixe în spațiu în timp ce zodiile sunt doar segmente de timp ce sunt corelate la echinocții și solstiții. Se pare că doar odată la aproximativ 26.000 de ani, constelațiile și zodiile ajung să coincidă.

Exista 12 semne zodiacale:


1. Berbecul – Aries


2. Taurul – Taurus


3. Gemenii – Gemini


4. Racul – Cancer


5. Leul – Leo


6. Fecioara – Virgo


7. Balanța – Libra


8. Scorpionul – Scorpio


9. Săgetătorul – Sagittarius


10. Capricornul – Capricorn


11. Vărsătorul – Aquarius


12. Peștii – Pisces

Acestea sunt clasificările zodiilor însă trebuie specificat că interpretarea unei hărți astrale se face ținând cont de totalitatea elementelor unei teme. Într-adevăr există anumite caracteristici specifice fiecărui semn în parte, dar ele sunt amplificate sau atenuate funcție de multiple elemente. Fiecare semn are calități și defecte, predispoziții, dar acestea sunt transpuse în practică de fiecare persoană în parte.

În zodiac există 6 semne masculine - Berbec, Gemeni, Leu, Balanță, Săgetător, Vărsător și 6 semne feminine - Taur, Rac, Fecioară, Scorpion, Capricorn, Pești. Această clasificare arată echilibrul perfect ce există între cele două genuri, iar alternanța lor subliniază încă odată că toate semnele sunt interdependente și complementare. De altfel au și caracteristici cu polarități opuse. Semnele masculine sunt pline de forță, energie, vitalitate, autoritate, activitate, în timp ce semnele feminine au ca trăsături principale delicatețea, sensibilitatea, afectivitatea, căldura,

îngăduința. De asemenea fiecărui semn zodiacal îi este atribuită o anume calitate, însă nu este vorba de o calitate pământeană ci una care redă cumva succesiunea proceselor naturale. Astfel avem:

- Semne Cardinale - Berbec, Rac, Balanță, Capricorn
- Semne Fixe - Taur, Leu, Scorpion, Vărsător
- Semne Mutabile sau Mobile - Gemeni, Fecioară, Săgetător, Pești

Și aici se observă că există o anumită alternanță, repetitivă care corepunde exact proceselor din viață și natură, deoarece:

- Semnul Cardinal reprezintă faza de inițiere, de concentrare și declanșare a energiilor.
- Semnul Fix arată faza de stabilitate, de concretizare, de împlinire,
- Semnul Mutabil înseamnă faza de schimbare, de transformare, de pregătire pentru trecere la un nou nivel energetic.

Însă de departe cea mai importantă caracteristică a zodiilor este împărțirea pe elemente. Este util să cunoaștem cărui element îi aparține fiecare zodie în parte, căci ținând cont de acestea vom putea găsi un mod de viață sănătos care să corespundă vibrațional semnului.

- Semne de Foc - Berbecul, Leul, Săgetătorul
- Semne de Pământ - Taurul, Fecioara, Capricornul
- Semne de Aer - Gemenii, Balanța, Vărsătorul
- Semne de Apă - Racul, Scorpionul, Peștii

Semnele de Foc și Aer sunt masculine, iar semnele de Apă și Pământ sunt feminine. Așa cum am văzut la începutul cărții, kabbala spune că acestea sunt elementele din care totul a fost creat, la care s-a adăugat Pricipiul

akashic ca element de legătură. Acestor elemente le corespund anumite stări de agregare:

- Foc - plasmă
- Apă - lichid
- Aer - gaz
- Pământ - solid

În hermetism se spune că întreaga Creație este structurată pe anumite trepte de energie și vibrație și că fiecărui element și implicit zodii îi corespunde un anumit plan:

- Foc - planul spiritual
- Apă - planul emoțional
- Aer - planul mental
- Pământ - planul fizic

Trebuie să înțelegem că fiecare element se regăsește în toate planurile, este vorba doar de ponderea acestuia.

Aceasta ar fi, pe scurt, astrologia din perspectivă hermetică. Dacă dorim o viață armonioasă, plină de sănătate și evoluție spirituală trebuie să începem să gândim holistic. Omul trebuie văzut în ansamblul lui: fizic, mental, emoțional și spiritual. Toate acțiunile noastre trebuie făcute pentru a ne dezvolta unitar la nivelul fiecărui plan în parte. Este inutil să fim evoluați spiritual dacă nu ne putem ridica din pat de boală, sau să fim sănătoși tun dar să nu putem comunica cu Dumnezeu. Din punctul meu de vedere consider că hrana trebuie aleasă funcție de zodie, de laturile pe care dorim să le dezvoltăm și de ceea ce ne interesează ca evoluție spirituală.

Zodiile şi dieta

Zodia Berbecului (21 martie - 20 aprilie)

Aflaţi sub influenţa planetei Marte, berbecii sunt firile cele mai active ale zodiacului. Sunt semn de foc, masculin, iar Marte guvernează capul, faţa şi cele două emisfere cerebrale. Planeta este asociată cu fierul, guvernarea sa extinzându-se şi asupra sângelui; de aceea este indicat să consume alimente bogate în fier. Berbecii au nevoie de sport pentru a se menţine în formă şi pentru a combate transformarea energiei lor fizice în energie nervoasă. Regimul alimentar al berbecilor trebuie să cuprindă ceapă şi praz (care au un dublu efect benefic contribuind atât la fluidizarea sângelui cât şi a instaurării unei stări de calm), salată, spanac, urzici, măghiran, mentă, etc. Iubesc mâncarea condimentată, care în cantităţi rezonabile le face bine. Pot consuma moderat: boia de ardei iute, chilli, muştar, hrean, etc. acestea având un efect curativ, atâta timp cât nu se exagerează. Au voie să consume bere, deoarece hameiul îi ajută, fortificându-i. Vitaminele care îi ajută pe Berbeci să-şi menţină forma maximă sunt PP şi B12. Fiind firi revoluţionare, războinice, răbdarea este cea care le lipseşte.Uleiurile esenţiale care îi ajută la acest capitol sunt: muşeţelul, levănţica, paciuli, menta. Înţelepciunea le este trezită de santal şi lemnul de cedru, echilibrul spiritual şi mental de tămâie şi mentă, sănătatea este optimizată de mentă, busuioc, tămâie, iar echilibrul le este conferit de portocal, scorţişoară, garoafă şi ylang ylang. Dacă intenţionezi să cucereşti un berbec, foloseşte angelica, muşcata, iasomia, chiparosul, lemnul de cedru, paciuli, lemnul de trandafir sau santalul.

Zodia Taurului (21 aprilie - 21 mai)

Taurii se află sub semnul planetei Venus, întruchipând fertilitatea.Venus le conferă un temperament sanguin, dar acesta este îngreunat de elementul pământ specific zodiei şi de aceea ei au un temperament aproape placid, marcat de izbucniri colerice. În corpul uman, zodia Taurului guvernează gâtul, amigdalele, laringele şi faringele, gura, limba, maxilarul inferior, glanda tiroidă, vertebrele cervicale, o parte a nervului optic şi, împreună cu Pluto, organele genitale interne la femei, jugulara şi carotida.

Taurii se îmbolnăvesc cel mai adesea de stomac, amigdalită, laringită, difterie şi boli genitale. Femeile sunt deosebit de fecunde. Alimentele care sunt benefice acestei zodii sunt sparanghelul, anghinarea, cerealele, fasolea de orice fel, strugurii, merele, perele, fructele de pădure şi toate condimentele.

Plantele cu efect terapeutic pentru Tauri sunt menta, izma creaţă, cuişoarele şi măcrisul. Vitamina recomandată acestei zodii este F. În aromoterapie, taurii, sunt receptivi la melisă, care le alungă melancolia, la ghimbir, care acţionează ca un accelerator al entuziasmului şi la trandafirul de damasc, care le aduce noroc şi succes financiar. Dacă vrei să cucereşti un taur, vei avea succes folosind esenţa de trandafiri. De asemenea, o cină în oraş, cu prietenii şi o seară romantică acasă, sunt cheia succesului în cucerirea acestor nativi.

Zodia Gemenilor (21 mai - 20 iunie)

Sunt guvernaţi de planeta Mercur, care le conferă un temperament nervos, dinamic şi o mare capacitate de comunicare. Această planetă le dă şansa de a păstra

un aspect tineresc până la vârste înaintate. Gemenii, la nivelul corpului uman, sunt considerați guvernatorii căilor respiratorii superioare, plămânilor, umerilor, sternului, mâinilor, timusul iar în cadrul sistemului circulator Gemenilor le revine bună funcționare a vaselor capilare și arterei pulmonare. De asemenea, o parte a nervilor optici este asociată cu această zodie.

Bolile cel mai frecvent întâlnite la Gemeni sunt stările de anxietate, surmenajul, frecventele răniri ale umerilor și mâinilor, nevralgiile intercostale, afecțiunile acute sau cronice ale plămânilor sau bronhiilor și afecțiunile sistemului nervos periferic. Uneori, afecțiunile nervoase pot genera disfuncții sexuale. Mâncărurile bune pentru acești nativi sunt cele care conțin mazăre, fasole cu bobul lat, morcovi, nuci, dar mai ales migdale, alune și arahide, care joacă un rol important în combaterea stărilor de anxietate. Plantele care au un efect benefic asupra acestui semn mutabil de aer sunt lavanda și lăcrămioarele, feriga, oregano (popular: șovârv), semințele de anason și cele de chimen. Vitaminele indicate gemenilor sunt vitamina B1 și vitamina F[1]. În aromoterapie, vanilia îi ajută, crescându-le toleranța la stres, salcâmul le alungă starea de încordare și menta le mărește capacitatea intelectuală. Dacă vrei să cucerești un geamăn, tratează-l cu preparate cu chimen, vanilie și nuci, în timp ce în cameră se simte miros de lavandă sau lacrămioare.

1. Această vitamină reprezintă un complex de trei acizi grași esențiali, care nu pot fi sintetizați în organismul uman și trebuie introduși prin hrană: *acidul linoleic, acidul linolenic* și *acidul arahidonic*. Cele mai bogate surse: germenii de grâu, uleiurile vegetale(de floarea-soarelui, soia, porumb, nucă, arahide) și ficatul de pește (cod, ton, hering). Vitamina F se mai găsește în uleiul conținut de semințele fructelor de măceș, cătină albă și de struguri.

Zodia Racului (21 iunie - 22 iulie)

Planeta guvernatoare este Luna, care le conferă un temperament limfo-sanguinic. Racului îi corespund în corpul uman stomacul, duodenul și partea inferioară a esofagului, sânii, ochiul stâng și vârful plămânilor. Au probleme de sănătate legate de retenția de lichide în organism, care poate duce la intoxicații și afecțiuni diverse. Periodic au parte de disfuncții digestive care pot duce la anemie, pierderi de săruri minerale și vitamine, etc.

Alimentele benefice racilor sunt varza albă și roșie, napii, peștele, lactatele, iar tarhonul face minuni, ajutând la refacerea stocului de săruri minerale. Plantele cu un efect bun în aromoterapie sunt trandafirii albi, nuferii, crinii, iarba surzilor (*Saxifraga aizoon*) și ochii șoricelului (*Chanca piedra saxifraga*). Periodic, racii au nevoie de un aport de vitamina B2. Esența de santal alb le crește puterea de concentrare, teiul le liniștește psihicul iar ambra alungă stările depresive. Dacă vrei să cucerești un rac, ai nevoie de arome de liliac și o masă bogată în preparate sofisticate din pește.

Zodia Leului (23 iulie - 22 august)

Soarele conferă leilor un temperament nervos, iar această trăsătură va influența negativ sănătatea lor. Un Leu care dorește să-și mențină sănătatea trebuie să își chibzuiască efortul, altfel vitalitatea sa se va risipi curând și bolile de inimă nu vor întârzia să apară. Leii au o sensibilitate crescută la nivelul coloanei vertebrale, a ochiului drept, iar cei care se consumă prea mult nervos și nu-și găsesc o formă de expresie creativă pot avea de

suferit îngrozitoarele dureri ale nevralgiei de trigemen, iar circulația arterială le poate da bătăi de cap. Leii nu prea sunt vegetarieni, deoarece carnea le fortifică organismul, la fel ca mierea și orezul, care trebuie să facă parte constant din alimentația lor. De asemenea se recomandă consumul de spanac, urzici, linte, leurdă, untișor, salată, tarhon și orice alt aliment care conține mult fier.

Plantele corespondente sunt: floarea-soarelui, gălbenelele și rostopasca, șofranul, rozmarinul, menta, dafinul și ruta (sau virnant - *Ruta graveolens*), care adăugate în preparate îi conferă leului un echilibru optim. Vitaminele importante sunt: A, D si H2. În aromoterapie, angelica combate stresul, ciclamaua (*Cyclamen persicum*) dă pace și echilibru interior, iar rozmarinul le echilibrează ceakrele. Dacă vrei să cucerești un leu trebuie să folosești esențe prețioase ca ambra, santalul și smirna. Leul este un mare gurmand și de aceea simțurile îi vor fi copleșite de mâncăruri exotice, bogate în arome și mirodenii.

Zodia Fecioarei (23 august - 22 septembrie)

Fecioara este guvernată de Mercur și este o zodie care are o mare deschidere către remediile naturale, sănătate și regim alimentar. Fiind o zodie de pământ, nativii se refac și își încarcă bateriile cel mai bine în natură. Fecioara guvernează circulația sanguină și limfatică a abdomenului, intestinele, o parte din pancreas și nervul motor ocular extern. Temperamentul nervos al acestor nativi îi predispune la stări nevrotice, care pot genera dureri de cap, ce pot fi anihilate printr-o alimentație adecvată, sport sau prin exerciții de relaxare. Mai pot apărea probleme de asimilare intestinală, dureri

abdominale, perturbări ale tranzitului intestinal, colită, diabet, apendicită, pancreatită și peritonită. Fecioarelor le face foarte bine să consume cartofi, gulii, țelină și alimentele menționate la zodia Gemenilor deoarece au același guvernator - planeta Mercur. Plantele aromatice și medicinale sunt corespondente. Pentru echilibru mental o fecioară va folosi uleiuri esențiale din rozmarin, busuioc, piper și levănțică. Lemnul de cedru, lavanda, salvia și lemnul de santal îi vor ajuta pe acești nativi să își dozeze și să își canalizeze optim energia fizică. În caz de stres puternic se recomandă ghimbir, valeriană și lămâie. Arome ca trandafirul, gardenia, lămâia, zambila și verbina vor cuceri definitiv o fecioară.

Zodia Balanței (23 septembrie - 22 octombrie)

Fiind guvernate de Venus în semn de aer, balanțele au o vitalitate scăzută fiind firi artistice, rafinate. Venusienii sunt campioni ai comunicării, ai diplomației și ai acțiunii. Au un farmec aparte și caută toată viața să își asigure echilibrul în toate planurile. Lipsa de efort le poate aduce migrene sau alte dureri de cap inexplicabile. Balanța guvernează rinichii și vezica urinară, iar la bărbați - prostata, partea lombară a coloanei vertebrale și nervul facial. Au o tendință crescută în a reține toxinele și acest lucru le poate aduce disfuncții renale, limfatice, biliare sau a căilor urinare.

Balanțele trebuie să consume multe cereale, fructe de pădure, sparanghel, fasole, și au compatibilitate cu toate condimentele, dar în mod special cu ardeiul iute. Menta le ajuta pe nativi în menținerea echilibrului mental. Uleiul sau parfumul de trandafiri imperiali, de zambile

şi de toporaşi, folosit în aromoterapie, acţionează asupra sistemului nervos. Au nevoie de vitamina F. Pentru stimularea creativităţii trebuie să folosescă uleiuri volatile de mentă, tămâie, eucalipt şi busuioc. În casă este important să se simtă miros de santal, muşcată, iasomie sau cireş, care le va conferi calm şi echilibru. În cazuri de stres maxim, lemnul de cedru, chiparosul şi portocalul le vor reda încrederea în sine. Dacă vrei să cucereşti o balanţă ai nevoie de o atmosferă sofisticată dar plină de armonie şi calm. Nativii acestei zodii vor aprecia o masă echilibrată şi miresme de santal, cireş sau iasomie.

Zodia Scorpionului (23 octombrie - 21 noiembrie)

Aceşti nativi sunt guvernaţi de două energii puternice, Marte şi Pluto, ceea ce le conferă un temperament paradoxal. În aparenţă sunt întruchiparea calmului, în astrologie se face referire adesea la „masca scorpionică", datorat autocontrolului plutonian, dar de sub această mască ţâşnesc crizele marţiene, capabile să reducă la tăcere până şi pe cel mai vajnic dintre Berbeci. Au extrem de multă energie şi sunt extrem de săritori. Se confruntă adesea cu sentimente contradictorii şi adesea pot fi adevăraţi atacatori. Ei caută provocarea în orice: la servici, acasă, în relaţii, în prietenii. Nu suportă sărăcia şi nici dezordinea. În reprezentarea astrologică a corpului uman, Pluto guvernează organele genitale externe şi interne, colonul, parţial prostata, rectul şi anusul, nasul şi nervii auditivi. Scorpionilor le priesc mâncărurile condimentate, ceapa, urzica, spanacul, leurda, salata, prazul şi ardeii capia. Adoră peştele, fructele de mare şi bucătăria complexă. Un puternic efect liniştitor şi afrodiziac îl au

asupra lor esenţa de glicină (*Wisteria floribunda*), uleiul de rododendron şi cel de aloe.

Plantele medicinale corespondente cu semnul Scorpionului sunt: mintea mâţei (sau cătuşnica – *Nepeta cataria*), alunul de munte şi porumbarul. Scorpionii trebuie să se ferească de hemoroizi şi sunt predispuşi la contractarea maladiilor venerice. Bărbaţii fac adesea prostatită, iar femeile au probleme cu organele genitale. Vitaminele P si B12 sunt indicate acestor nativi. În aromoterapie se vor folosi esenţe de iasomie, trandafir, ienupăr, lămâie şi flori de câmp. Tuberoza le creşte capacitatea intelectuală, iar cedrul le alungă oboseala. Pentru a cuceri un scorpion ai nevoie în primul rând de o loc în care curăţenia şi ordinea să fie exemplare. O masă sofisticată şi uşoară, urmată de o baie cu sare, petale de trandafiri şi un masaj, îi vor face pe aceşti nativi să tresară. Ambientarea trebuie să fie cu arome de trandafir, iasomie, lămâie. Scorpionul este cunoscut ca un campion al erotismului. Pornirile sexuale excesive se pot domoli prin arome de muşcată, muşeţel şi ghimbir.

Zodia Săgetătorului (22 noiembrie - 21 decembrie)

Jupiter este guvernatorul acestei zodii şi de aceea nativii au un temperament sanguin. Sunt vioi şi au un bun echilibru între stimuli şi reacţie. Le place să se împărtăşească din plăcerile vieţii şi nu au măsură la mâncare sau băutură. Părţile corpului ce corespund zodiei Săgetătorului sunt: ficatul, parţial vezica biliară, pancreasul, coapsele, partea sacrală şi coccisul coloanei vertebrale, nervul sciatic, circulaţia arterială în ansamblul ei. Mâncarea în exces şi băutura le afectează ficatul şi

pancreasul, iar în timp pot suferi de obezitate sau afecțiuni digestive. Este indicat consumul de citrice, coacăze roșii sau negre, ceapă, usturoi, carne ușoară, pește. Plantele medicinale ale Săgetătorului sunt: anasonul, scorțișoara, melisa și rășinile aromatice. Vitaminele de care are nevoie un săgetător sunt: F, K, B6, H2, I3 si J4. Uleiurile esențiale de frezie, ylang ylang, iasomie, cedru și mușcată îi conferă acestui nativ un echilibru interior, în timp ce calitățile artistice vor fi scoase la iveală de narcisă, busuioc, mentă și rozmarin. O cină romantică, cu mâncare asezonată cu rozmarin și cimbru și o încăpere plină de arome de busuioc, salvie, mentă sau tămâie îi vor ajuta să devină vorbăreți, distractivi și glumeți.

Zodia Capricornului (22 decembrie - 19 ianuarie)

Guvernați de Saturn, nativii acestei zodii fie au un caracter închis, tensionat și adesea depresiv, fie pot fi echilibrați, sentimentali, protectori, având capacitatea de a cântări lucrurile înainte de a acționa. Nu sunt înclinați către ezoterism, iar la acest capitol se lasă mai degrabă duși de val, decât să cerceteze prin propriile forțe. În corpul omenesc, le corespund scheletul osos, cu accent asupra genunchilor, pielea și dinții. Dacă sunt sedentari, ceea ce se întâmplă în rare cazuri, ei fiind recunoscuți ca

2. Vitamina H, numita colina sau biotina, este o vitamina hidrosolubila care intervine in degradarea acizilor grasi, anumitor acizi aminati si a glucozei. Este de fapt B_7.

3. Biotină. Vitamină hidrosolubilă încadrată în complexul B.

4. Nume mai vechi pentru pirocatechina și grupa flavin care se afla in plante in cantitati mai mari. Are un rol important in producerea enzimelor, precum si in procesele metabolice de baza ale organismului. Efectul ei antioxidant este semnificativ.

având înclinații către sporturi extreme, pot avea probleme cu articulațiile, reumatismul și atrofierea mușchilor.

Alimentele cu efect benefic asupra Capricornilor sunt cele care conțin amidon, cum ar fi: cartofii, pastele, malțul, ovăzul și cele care conțin fier: vinetele, urzicile, leurda, salata, varza roșie, sfecla roșie, spanacul și ciupercile. Fructul ideal pentru Capricorn este gutuia. Plantele aromatice și medicinale compatibile acestei zodii sunt: cânepa și tătăneasa. Vitaminele bune sunt C și L15. În aromoterapie putem folosi cu succes: mușețelul, levănțica, lămâia și bergamota pentru combaterea stresului; rozmarinul, chiparosul și grapefruitul vor ajuta la echilibrarea energetică, iar caprifoiul îi va ajuta să-și mențină echilibrul fizic. Dacă vrei să cucerești un capricorn trebuie să fii gata să îi oferi o ieșire în natură care să fie însoțită de o masă plăcută, în stil rustic. Bradul, cedrul, narcisa, zambila și levănțica te vor ajuta să aduci în casă mirosul naturii și acest lucru îl va cuceri definitiv pe acest nativ.

Zodia Vărsătorului (20 ianuarie - 18 februarie)

Sunt guvernați de Uranus și acest aspect îi face să acumuleze cu ușurință stresul. Acest lucru îi poate face să devină ursuzi. Sunt independenți, schimbători și se pot detașa oricând de orice situație. Sunt foarte greu de înțeles și au puțini prieteni care să îi cunoască așa cum sunt în realitate. Sunt încăpățânați și nediplomați și văd în orice persoană un posibil agresor. Au nevoie de un program creativ, nu repetitiv, căci rutina îi omoară. Vărsătorul guvernează circulația periferică la nivelul gambelor,

5. Acidul antranilic. Acest compus, care este un aminoacid, este cunoscut ca precursorul triptofanului

încheietura gleznei, sistemul nervos simpatic, cortexul cerebral şi nervul spinal. Vărsătorii sunt predispuşi la accidente, de la cele auto şi până la cele ale sistemului nervos. Pot suferi de varice şi artrită, datorită unui sistem periferic deficitar.

Alimentele indicate sunt: fructele exotice, citricele, caisele, curmalele, prunele, merele, salata sau carnea uşoară. Au nevoie de ardei iute, piper, curry, chilli şi hrean. Vitaminele indicate sunt cele din complexul B. În aromoterapie se pot folosi: tămâie, levanţică, ylang ylang, trandafir, pentru relaxare şi armonie. Dacă vrei să cucereşti un vărsător ai nevoie de arome ca santal, tămâie, vanilie şi rozmarin. Mâncarea nu trebuie să fie una complicată şi care să necesite mult timp, deoarece vărsătorul preferă să stea de vorbă cu tine în loc să piardă timpul în bucătărie.

Zodia Peştilor (19 februarie - 20 martie)

Neptun le conferă acestor nativi un caracter aparte, sunt veseli, joviali, plăcuţi, inteligenţi, ei fiind capabili să se integreze perfect în orice mediu social. Pe de altă parte sunt hipersensibili şi reacţionează la orice stimul exterior. Orice disconfort le poate provoca simptome fizice şi de aceea pot fi tentaţi să se refugieze în alcool, tutun, medicamente, droguri, etc. La nivel fizic, Neptun guvernează labele picioarelor, sistemul limfatico-ganglionar şi ţesutul reticulo-endotelial.

Vitalitatea Peştilor este scăzută, ceea ce de multe ori se datorează stresului, oboselii sau abuzului. Organismul lor are tendinţa de-a reţine toxinele, ceea ce îi obligă la un regim alimentar echilibrat. Peştilor le sunt prielnice alimentele cu un înalt conţinut de lichide, cum ar fi pepenii, dovleceii, castraveţii, salata verde sau supele şi ciorbele. De asemenea le este recomandat ceaiul de tei, cicoarea sau iasomia. În aromoterapie sunt indicate floarea de portocal, iasomia, bujorul, glicina, teiul şi muşchiul de copac. Dacă vrei să cucereşti un peşte, trebuie să îl surprinzi cu o ieşire în oraş. Locaţia aleasă trebuie să fie una în care peştele să se poată etala în toată splendoarea lui. Nu pune mare preţ pe mâncare, dar trebuie să îi oferi băuturi exotice, spectaculoase. O încăpere cu miros de tei sau iasomie îl va face să tresară.

Respectând tendinţele fiecărei zodii şi cumulând cu informaţiile particulare, corespondente fiecărei persoane în parte, am convingerea că putem realiza adevărata magie culinară, arta care îmbină hrana cu ezoterismul.

Rolul plantelor în hermetism

O îmbinare între arome şi alimente va aduce echilibrul şi armonia în casă şi în trup. Imaginea preparatelor colorate, condimentate cu tot felul de mirodenii în combinaţie cu uleiurile eterice acţionează ca stimulenţi asupra tuturor simţurilor. Acest proces alchimic, deşi începe cu planul fizic este continuat la nivel subtil de energia degajată. Fiecare legumă, fruct sau condiment are o anumită stare vibraţională şi influenţează ceakrele, biocâmpurile, aura şi toate planurile: fizic, mental şi astral. În general toate plantele conţin anumite proprietăţi, dar în hermetism există câteva care sunt recomandate a se consuma în mod uzual. Este o lista incompletă deoarece hermetismul este o ştiinţă ce s-a transmis preponderent oral şi de aceea

probabil că multe din informații s-au pierdut pe drum. Am încercat să combin informațiile științifice cu ele hermetice pentru a da fiecărei plante în parte o descriere cât mai complexă.

Mic dicționar de plantologie magică

Afin – *Vaccinium myrtillus*- frunzele şi fructele de afin au proprietăți astringente datorită taninului. Au activitate antibiotică, modificând favorabil flora patogenă intestinală, şi antidiareică. Se recomandă în diabet, gută, enterocolită, parazitoze intestinale, infecții urinare, uremie, ca antiseptic minor şi diuretic precum şi în reumatism, afecțiunile dermatologice, tulburările circulatorii periferice, uretrite, stomatite, eczeme, ulcerații cronice sângerânde. Frunzele intră în compoziția ceaiului dietetic. Din punct de vedere energetic acționează asupra ceakrelor superioare.

Aloe - *Aloe vera*- accelerează şi reglează metabolismul, are proprietăți antibacteriene, antiparazitare, antivirale, antiinflamatoare, detoxifică organismul şi poate stimula refacerea celulară. La nivel energetic curăță câmpurile şi echilibrează.

Alunele - *Corylus avellana*- sunt bogate în ulei gras, conțin proteine, hidrați de carbon, săruri de potasiu, calciu, fosfor, fier, sodiu, cupru, vitamina A, B1, B2, Vitamina C, niacina. Sunt energizante şi au o acțiune benefică asupra bolnavilor de tuberculoză, a diabeticilor şi în reglarea anemiei. Uleiul de alune se foloseşte cu succes împotriva teniei. La nivel energetic stimulează ceakrele şi aduc echilibrul în organism.

Anasonul - *Pimpinella anisum* - fructele conțin ulei esențial, atenol, lipide, proteină, zaharuri, amidon, substanțe minerale. Se foloseşte la tratarea anumitor afecțiuni digestive, respiratorii, ale căilor urinare şi stimulează circulația. La nivel energetic, asigură echilibrul.

Ardeiul iute - *Capsicum anuum* - este vasostimulator, antiseptic, diaforetic, stimulează secrețiile gastrice. Ca uz extern, poate fi folosit la ameliorarea durerilor musculare şi reumatice, împotriva artritei, nevralgiilor, sciaticii şi degerăturilor uşoare. Este considerat o plantă magică care deschide comunicarea cu planurile superioare, activează ceakrele şi creativitatea.

Busuiocul - *Ocimum basilicum* - antiseptic, carminativ, digestiv, tonic general, febrifug. Este reconfortant, fortifiant, antidepresiv. Este util în meditații, stimulează activitatea mentală şi activează gândirea. Protejează la nivelul corpurilor subtile, asigurând protecție. Este de evitat în perioada sarcinii.

Cardamom - *Elettaria cardamomum* - antispasmodic, antiseptic, carminativ, digestiv, diuretic, tonic general. Calmează şi susține sistemul nervos, tratează bronşitele şi colicile. La nivel energetic acționează asupra energiilor subtile, ridică vibrația şi aduce curaj şi rezistență. Este asociat cu elementul pământ şi de aceea ajută la acordarea cu Terra.

Ceapa - *Allium cepa* - antifungic, vermifug, imunostimulator, tonic cardiac, antiseptic, diuretic, febrifug. Este numită aliment miracol datorită multiplelor ei calități curative. Fluidizează sângele, previne apariția bolilor cardiace, tromboza şi infarctul miocardic, este

utilă în calmarea durerilor reumatice şi a crizelor de gută, este un puternic diuretic, ajută în cazul stărilor febrile, a convulsiilor şi a celor de leşin. La nivel energetic acţionează asupra ceakrelor, favorizează schimbul energetic, asigură conexiunea cu energiile subtile şi reface aura.

Cimbrul - *Thymus vulgaris* - antiseptic, bactericid, carminativ, digestiv, hipertensiv, stimulent, tonic general. Este util în ameliorarea stărilor de melancolie şi letargie. La nivel energetic stimulează forţa spirituală şi energetică, ridică capacitatea de concentrare şi reglează funcţionarea ceakrelor. De evitat folosirea excesivă în perioada sarcinii.

Coriandrul - *Coriandrum sativum* - analgezic, antiseptic, antispasmodic, bactericid, caminativ, digestiv, stimulent. Stimulează digestia, redă pofta de mâncare şi ajută în prevenirea stărilor de anxietate. Ridică energia întregului organism, revigorează, relaxează şi curăţă sistemul fizic de negativ.

Cuişoarele - *Syzygium aromaticum* - analgezic, antiseptic, carminativ, stimulent, tonic. Sunt un bun calmant în durerile de dinţi, previn gripa şi răceala şi sunt revitalizante. Din punct de vedere energetic tonifică energiile subtile şi mentale şi dau forţă creaţiei.

Dafin - *Pimenta acris* - analgezic, antiseptic, astringent, expectorant, stimulativ, tonic. Este un bun tonic capilar, stimulează căile respiratorii şi acţionează ca revigorant la nivel fizic. Din punct de vedere energetic ajută la meditaţie, fiind un bun deschizător de drumuri pe calea evoluţiei spirituale.

Fenicul - *Foenicum vulgare* - antiseptic, antispasmodic, carminativ, diuretic, expectorant, splenic, stomahic. Reglează tulburările digestive, fluctuaţiile hormonale şi reglează ciclul menstrual. La nivel energetic, curăţă aura, protejează împotriva atacurilor psihice, asigură echilibrul şi buna funcţionare a ceakrelor şi purifică biocâmpurile. Nu se foloseşte în timpul sarcinii şi la cei care suferă de epilepsie.

Grâul – *Triticum aestivum*- digestiv, analgezic, tonic general, imunostimulator, remineralizant. Are o valoare nutritivă deosebită. Se foloseşte în tratamentul bolilor digestive, cardio-vasculare, ale aparatului respirator, renal, ale sistemului nervos şi în tratarea unor boli de piele. La nivel energetic este cel mai complex aliment deoarece acţionează asupra tuturor câmpurilor şi ceakrelor. Un consum des de mlădiţe de grâu, întinereşte şi revigorează organismul, fizic şi energetic.

Ghimbirul - *Zingiber officinalis* - analgezic, antiseptic, bactericid, carminativ, febrifug, laxativ, stimulent, tonic general. Stimulează circulaţia sanguină, digestia şi este tonic cardiac. Din punct de vedere energetic stimulează emoţiile, intensifică hotărârea şi dorinţa de a acţiona. Stimulează meditaţia şi ridică vibraţia întregului organism.

Grapefruitul - *Citrus paradisi* - antiseptic, antidepresiv, astringent, diuretic, depurativ, stimulent, tonic general. Atenuează stresul, depresia, extenuarea, tensiunea nervoasă şi stările de agresivitate. La nivel energetic acţionează asupra ceakrelor superioare, contribuind la creşterea încrederii în sine şi a capacităţilor extrasenzoriale.

Hreanul - *Aramoracia rusticana* - antiseptic, afrodisiac, tonic, imunizant, stimulativ, antidepresiv. Este bogat în vitaminele B1, B2, B6 si C. Aduce un aport considerabil de minerale şi vitamine. Tratează cu succes artrita, reumatismul, sciatica şi calmează durerile de cap. Se foloseşte adesea în bucataria hermetică, fiind un aliment energizant şi dătător de viaţă. Se consideră că încetineşte procesul de îmbătrânire şi asigură protecţie împotriva atacurilor energetice.

Iasomia - *Jasminum grandiflorum* – analgezic, antidepresiv, antiseptic, afrodiziac, tonic general. Induce euforie şi contribuie la creşterea optimismului şi a încrederii în sine. Energetic, acţionează la nivelul întregului organism, energizându-l şi eliberându-l emoţional. Este utilă în activarea percepţiei intuitive şi ajută în meditaţie.

Ienupar - *Juniperus communis* - antireumatic, antiseptic, antispasmodic, afrodiziac, astringent, carminativ, diuretic, tonic nervos. Ajută la relaxare, reducând tensiunea nervoasă, oboseala şi anxietatea. La nivel energetic purifică şi întăreşte. Se foloseşte la curăţarea aurei şi la îndepărtarea amprentelor energetice care nu ne aparţin (ale altor persoane).

Inul - *Linum usitatissimum* – analgezic, antidepresiv, antiseptic, tonic general, depurativ. Se recomandă în constipaţii cronice, inflamaţii ale duodenului, intestinului subţire şi al colonului, gastrite şi enterite. Energetic, are capacitatea de a activa al treilea ochi, de altfel în antichitate seminţele de in se foloseau la invocări magice şi totodată activează câmpul de recepţie, omul devenind astfel mai senzitiv.

Lămâia - antiseptic, antispasmodic, antimicrobian, antireumatic, depurativ, diuretic, febrifug, hemostatic, tonic general. Este utilă în tratarea unor afecţiuni ca: reumatism, gută, artrită, aciditate gastrică, purifică sângele, tonifiază sistemul circulator şi are efecte benefice asupra pielii. La nivel energetic, lămâia are o vibraţie specială care ne ajută în meditaţie. Un om care consumă regulat lămâi va fi mai altruist, mai deschis şi mai comunicativ.

Lintea - *Lens culinaris* - digestiv, analgezic, tonic general, imunostimulator, tonic general. Este un bun remediu în stări de atrofie musculară, convalescenţă, hipotensiune, caşexie. Este considerată aliment hermetic deoarece deschide calea către planurile superioare şi ajută în meditaţie. Consumul de linte verde ne va face mai îngăduitori, mai calmi, mai plini de iubire.

Maghiranul - *Origanum majorana* - analgezic, anafrodiziac, carminativ, sedativ, hipotensor, antiseptic, vasodilatator. Reduce hipersensibilitatea, tensiunea nervoasă şi stresul. Acţionează la nivelul ceakrei sexuale, reducând dorinţa sexuală. Activează fluxul de energie subtilă al organismului şi forţele latente ascunse.

Mărar - *Anethum graveolens* - analgezic, stimulativ, tonifiant general, antiseptic, digestiv. Acţionează la nivel endocrin, reglează sistemul hormonal, este recomandat în curele de slăbire, acţionează asupra sistemului nervos şi digestiv. În magie se foloseşte la protejarea împotriva vrăjilor, blestemelor şi a farmecelor. Asigură protecţie la nivel energetic, reglează şi optimizează fluxul de energie subtilă.

Mandarina - *Citrus reticulate* - antiseptic, antispasmodic, depurativ, diuretic, sedativ, tonic general. Activează digestia, calmează şi contribuie la buna dispoziţie. La nivel energetic acţionează în zona sferei mentale, liniştind mintea şi facilitând meditaţia. Propritatea ei deosebită este aceea că ajută la reconectarea cu sine, activând eu-l interior.

Menta - *Mentha piperita* - analgezic, antiseptic, astringent, decongestionant, digestiv, febrifug, stimulent, tonic general. Se utilizează cu succes la îndepărtarea stărilor posttraumatice sau de stres. Înlătură sentimentele de inferioritate şi insecuritate. Accentuează atenţia, claritatea mentală şi intuiţia.

Morcovul - *Daucus carota* - analgezic, astringent, digestiv, depurativ, tonic general. Curăţă sistemul sanguin, ficatul, rinichii şi intestinele, reduce inflamaţiile şi se poate folosi cu succes în curele de slăbire. Ultimele descoperiri arată un posibil efect benefic în tratarea hepatitei. La nivel energetic acţionează asupra ceakrelor inferioare şi face legătura între Terra şi Soare. Prin consumul de morcovi introducem în organism echilibrul şi lumina.

Muşeţelul - *Matricaria chamomilla* - analgezic, antialergic, antiinflamator, antiviral, digestiv, diuretic, antiseptic, sedativ. Este calmant şi revigorant, este util în ameliorarea depresiilor şi a iritabilităţii. Din punct de vedere energetic acţionează la nivelul mentalului, stabilizează câmpurile energetice şi curăţă de agresiunile acumulate pe parcursul zilei. În kabbala magică se foloseşte în prepararea diverselor loţiuni.

Năutul - *Cicer arietinum* - diuretic, circulator, antiinflamator, digestiv, tonic general. Este util în colici nefritice, dureri ale aparatului urinar, decongestionant hepatic, se recomandă în nevralgii şi răceli. La nivel energetic acţionează asupra vibraţiei grosiere, curăţă sistemul fizic şi îl ridică vibraţional.

Nucşoara - *Myristica fragrans* - analgezic, antireumatic, antiseptic, digestiv, tonic general. Are efecte psihotrope, stimulează digestia şi ajută la relaxare musculară. Este utilă în meditaţie, inspiră creativitatea şi stimulează imaginaţia.

Piperul negru - *Piper nigrum* - analgezic, antiseptic, afrodisiac, bactericid, digestiv, febrifug, laxativ, stimulent, tonic general. Stimulează sistemul digestiv, splina şi este util în tratarea anemiei, a vânătăilor şi a degerăturilor. La nivel energetic stimulează swadisthana, fortifică energia mentală şi uşurează evoluţia spirituală. În kabbala magică este considerat ca fiind un condiment plin de mister, folosit în ritualuri de înaltă magie; ajută la conectarea cu planurile subtile.

Rozmarinul - *Rosmarinus officinalis* - analgezic, antiseptic, hepatic, digestiv, carminativ, astringent, tonic general. Este una din plantele magice ale kabbalei, fiind asociată cu cel de-al treilea ochi; stimulează intuiţia şi gândirea. Este protector energetic şi psihic, apără împotriva atacurilor energetice, este simbol al prieteniei şi al iubirii. Mâncarea asezonată cu rozmarin aduce vibraţii pozitive în casă şi ajută pe calea evoluţiei spirituale. Nu se foloseşte în timpul sarcinii sau de către bolnavii de epilepsie.

Scorţişoara - *Cinnamomum zeylanicum* - antiseptic, antimicrobian, astringent, carminativ, digestiv, stimulent. Previne gripa şi răceala, combate digestia lentă şi infecţiile

intestinale şi se recomandă pentru tonifierea sistemului nervos. Studii de ultimă oră arată că tratează cu succes diabetul. La nivel energetic asigură forţa de atracţie, fiind folosită cu succes în poţiuni de iubire, fortifică şi revigorează câmpurile energetice. Repară breşele din aură şi echilibrează energia kunadalini.

Sfecla - *Beta vulgaris* - antioxidant, anticancerigen, antiseptic, digestiv, diuretic, detoxifiant, stimulativ, tonic general. Acţionează asupra sistemului limfatic, regenerează ficatul, scade tensiunea arterială şi previne ateroscleroza. Este bogată în vitamine, minerale şi este o sursă importantă de iod. La nivel energetic acţionează asupra ceakrelor superioare, asigură echilibrul acestora şi ajută la deschiderea celui de-al treilea ochi. Activează câmpul de protecţie şi ajută la dezvoltarea extrasensibilităţilor.

Şofranul - *Crocus sativus* -antiseptic, antiviral, astringent, digestiv, stimulent, tonic general. Este tonic nervos, curăţă ficatul şi vezica biliară şi întăreşte inima. Este cunoscut ca fiind cel mai important afrodisiac. Este o plantă magică care se foloseşte în descântece de dragoste, stimulează creativitatea şi activează kundalini.

Soia - *Glycine hispida* - digestiv, antioxidant, anticancerigen, tonic general, detoxifiant. Ideală în ameliorarea diabetului, reumatismului, gutei, în astenii nervoase şi surmenaj fizic şi intelectual. Se consideră a fi plantă magică deoarece activează ceakrele, echilibrează energia kundalini şi protejează împotriva atacurilor energetice, acţionând ca un scut la nivelul câmpului vital.

Turmeric - *Curcuma longa* - antibiotic, antiseptic, digestiv, antiviral, depurativ, antialergic, antifungic,

antianemic, tonic general. Ajută digestia şi în diabet. Este un cunoscut remediu ayurvedic. La nivel energetic curăţă întregul organism de energii negative, redă echilibru şi asigură buna funcţionare a ceakrelor.

Usturoiul - *Allium sativum* - antibiotic, antiseptic, antiviral, depurativ, diuretic, hipotensiv, stomahic, tonic general. Se foloseşte ca antibiotic natural, protejează împotriva bolilor cardiace şi a celor de la nivelul tractului urinar, scade colesterolul şi reduce tensiunea arterială. La nivel energetic are rol protector, asigurând paza împotriva oricăror forme de entităţi negative.

Există anumite combinaţii, care folosite, la prepararea mai multor feluri de mâncare, în cadrul aceleiaşi mese dau rezultate miraculoase. Acestea sunt:

- pentru stimulare energetică se folosesc: piper negru, cardamom, scorţişoară, fenicul, ghimbir, grapefruit, iasomie, lime, portocală, mentă, seminţe de pin.
- pentru echilibru energetic: busuioc, dafin, cuişoare, iarbă de lămâie.
- pentru relaxare: muşeţel, ienupăr, mandarină, măghiran, vanilie.
- pentru combaterea stărilor de depresie: busuioc, muşeţel, grapefruit, lămâie, mandarină, portocală, iasomie.
- ca afrodisiac: cardamom, scorţişoară, coriandru, ghimbir, şofran.

Cerealele

Bineînţeles că mai există multe alte plante care au proprietăţi curative. Printre acestea se numără şi cerealele.

Încă din vechime, cerealele au constituit alimentul de bază al umanității. Cerealele conțin 75% glucide, 10-15% proteine, 2% grăsimi, fibre, vitamine și minerale. O dietă bogată în cereale aduce organismului un aport optim din aceste substanțe. Pentru a beneficia din plin de aceste proprietăți este indicat să consumăm o largă varietate de cereale, întrucât fiecare în parte are o structură și o energie specifică.

În bucătăria hermetică este recomandată folosirea din abundență a semințelor, care se pot consuma ca atare sau germinate. Nu este necesară o cură, ci este suficientă introducerea acestora în alimentația zilnică.

Există câteva reguli care trebuie respectate atunci când se lucrează cu semințele și care trebuie aplicate pentru un randament maxim.

Semințele se pun la înmuiat timp de 6-12 ore funcție de soi. Ele se înmoaie deoarece apa catalizează demararea procesului de încolțire. Apa elimină în totalitate enzimele inhibitorii, fitații, care îngreunează absorbția zincului și a mineralelor, oxalații, care încetinesc absorbția calciului și provoacă rigiditatea articulațiilor și inhibitori metabolici. Apa are capacitatea de a activa enzimele care pornesc procesele de încolțire, descompunere a proteinelor în aminoacizi liberi, a grăsimilor în acizi grași și a feculenților în hidrați simpli de carbon; astfel planta începe să capete viață.

În general toate semințele se pun la înmuiat, fie că le consumăm germinate fie ca atare. Semințele de lucernă încolțesc cel mai ușor. Un procedeu de germinare simplu și fără aparate speciale este următorul: se pun trei lingurițe de semințe într-un borcan de 800g Se toarnă 15 cm de apă rece peste semințe. Se acoperă gura cu un tifon și se lasă să stea 6-12 ore (funcție de sămânță). Se scurge apa din borcan și se clătesc semințele de două trei ori, după care, scurse bine se pun la loc întunecos până când observăm că încep să încolțească. Când au încolțit se scot la lumina zilei și se consumă după ce au ajuns la mărimea dorită. În primele 3-5 zile ale procesului de germinație semințele se clătesc zilnic de două ori pe zi. Semințele pot fi consumate începând de a doua zi după procedeul de înmuiere, însă cel mai bine este să fie consumate începând cu ziua a cincea. Semințele încolțite pot fi păstrate în frigider.

Dacă punem la încolțit mai multe soiuri odată, în borcane separate, le putem combina după încolțire, transformându-le în salată. Se pot consuma ca atare sau cu ulei, lămâie și sare.

La obținerea mlădițelor de grâu, folosim același procedeu de înmuiere (12 ore), și se lasă să încolțească alte 12 ore, după care se pregătește un vas cu un strat subțire de pământ fertil, se pun semințele, se acoperă cu un strat subțire de pământ. La o suprafață de 35/35 cm este suficientă o cană de semințe. Se asigură lumină indirectă și umezeală constantă. Când planta atinge 20 de cm este gata de recoltat. Se taie cât mai aproape de sol, deoarece vitaminele sunt concentrate în acea zonă. Se pot consuma în salată, suc, etc. Sucul de mlădițe nu trebuie ținut mai mult de jumătate de oră.

Consumul de germeni este important deoarece ridică nivelul energetic al organismului. Forța vitală conținută de planta abia născută, este înglobată în organism, trece în ceakre și biocâmpuri și este transformată în energie vitală umană. Omul va întineri, va căpăta dorință de

viaţă, puteri creatoare, bolile vor fi şterse din programele ADN-ului şi întreg organismul va fi echilibrat.

În cazul în care dorim să obţinem lapte din nuci sau seminţe putem proceda în următorul fel: Se pun nucile sau seminţele la înmuiat 6-12 ore funcţie de soi. Se scurge apa, se spală şi se pun în blender. Se adaugă puţină apă şi se amestecă. După ce s-a obţinut un lichid de consistenţa unui lapte, se pot adăuga diverse ingrediente, în conformitate cu dieta pe care dorim să o aplicăm. În caz că este necesar, laptele poate fi filtrat printr-un tifon. La micul dejun, alături de lapte, putem adăuga fructe crude sau înmuiate, la prânz, putem folosi laptele ca sos de salată, adăugând ierburi şi mirodenii, etc.

Acest lapte de seminţe este benefic pentru organism deoarece seminţele devin alcaline după ce au fost ingerate şi se pot combina cu orice alt aliment.

Brânzeturile de seminţe se prepară prin lăsarea la fermentat, timp de 8-10 zile, a laptelui obţinut. Fermentarea are loc la temperatura camerei. În timpul procesului de fermentare se vor degaja în continuare proteine şi se vor produce vitamine din grupa B. La finalul procesului de fermentaţie, zerul se va separa de rest şi astfel la suprafaţă va rămâne doar brânza. Se strecoară totul printr-un tifon. Brânza rămasă în tifon se presează uşor între palme şi se pune la uscat între 2-6 ore. Putem adăuga mirodenii sau condimente şi astfel vom obţine o brânză cu o aromă aparte. Se păstrează la frigider, însă nu mai mult de 3 zile.

În cazul în care dorim să obţinem iaurt, se procedează la fel ca mai sus, însă după 4-6 ore de fermentaţie produsul este gata.

Mai există o reţetă mai simplă de preparare a brânzei tofu, care necesită un timp mai scurt.

Se pun pe foc 1,5 l lapte de soia, se înfierbântează, fără a aduce la fierbere, se adaugă sucul de la două lămâi şi se amestecă bine. Se opreşte focul şi se lasă să stea până când este călduţ. Se strecoară totul printr-o pânză deasă, iar pasta rămasă în pânză se presează uşor cu mâinile până când se elimină zeama în exces. Se strânge pânza la gură şi se pune împreună cu conţinutul sub o greutate unde se lasă 3 ore. Se poate păstra la frigider timp de 7 zile. Din 1.5 l lapte de soia putem obţine 250 gr brânză de tofu şi un litru de zer. Zerul se poate păstra câteva zile în frigider şi poate fi folosit la supe sau alte preparate.

Meditaţia

În hermetism, un rol important pe calea evoluţiei îl ocupă meditaţia. Este foarte important ca în fiecare zi să ne acordăm câteva minute de linişte. De asemenea se recomandă că înainte de a ne apuca de gătit să ne eliberăm de energii, gânduri şi sentimente negative. Trebuie să ne imaginăm că acestea rămân undeva în afara casei şi că locuinţa sau măcar bucătăria se transformă în sanctuar în aşa fel încât atunci când vom păşi în încăpere vom simţi o stare de relaxare şi linişte. Cu timpul meditaţia va deveni parte integrantă din viaţă noastră şi ne va fi uşor să o practicăm oriunde şi oricând.

Principalul scop al meditaţiei este acela de a învăţa să ne stăpânim mentalul, căci este deja cunoscut că mentalul este cel care ne separă de divinitate. În hermetism se spune că la începutul practicării meditaţiei, nu trebuie să

îți forțezi mentalul să nu gândească, căci nu vei reuși. Este important să îți urmărești gândurile, fără a le combate. Trebuie să te uiți la gândurile tale ca și cum ai vedea un film. Tot ceea ce proiectăm este dat de subconștientul nostru și pentru a schimba cursul focalizării trebuie să ne urmăm gândurile pentru ca apoi să le dăm direcția dorită. Cu timpul vom învăța să ne concentrăm pe ceea ce dorim și ne va fi ușor să accesăm acea stare de beatitudine.

Meditația, în sine, este un proces de focalizare asupra unui gând, însă atunci când am învățat să ne concentrăm atenția spre Dumnezeul interior, când concentrarea căpăta o polaritate anume, atunci gândurile încetează să mai existe, timpul pare că stă în loc și ne simțim invadați de o stare de liniște, pace și iubire. Aceasta este starea perfectă pe care trebuie să o luăm cu noi în bucătărie. Acesta este modul în care noi vom transfera energia divină în hrană, iar hrana odată ingerată ne va ridica vibrația ajutându-ne să evoluăm. Trebuie să conștientizăm că suntem una cu Dumnezeu și că avem rol de co-Creatori. Prin mâinile noastre curg programe de sănătate, iubire, armonie, pace și tot ceea ce atingem se impregnează cu aceste trăiri. Hrana se sfințește și odată cu ea și trupul nostru.

Tehnici de lucru cu elementele

Este foarte important să știm să lucrăm cu elementele. Acest lucru ne va ajuta să realizăm o transformare alchimică a alimentelor. Pentru ca aceste proceduri să ne reușească trebuie să stăpânim tehnica meditației. Este bine să dobândim calitățile de bază ale elementelor și să le materializăm, transferăm sau dizolvăm după bunul

nostru plac. Proprietățile acestora ne sunt deja cunoscute, trebuie doar să le facem manifeste.

Focul - este expansiv și egal în toate direcțiile, îl putem vizualiza ca fiind sferic. Luăm o poziție comodă, de meditație și inspirăm-expirăm de câteva ori, curățându-ne de tot ce este impur și negativ.

1. Ne imaginăm că stăm într-o sferă de foc, care nu arde, dar este caldă. Simțim căldura ei. Ne imaginăm că totul în jur este elementul foc. Inspirăm, calm, fără efort, prin nas și gură acest foc. Vizualizăm ca și când am fi transparenți că interiorul și exteriorul nostru, ceakrele și biocâmpurile sunt pline cu acest element. Cu fiecare inspirație simțim din ce în ce mai cald. Acest proces este un proces imaginar și el se exersează cu puterea gândului, dar efectele trebuie simțite la nivel fizic. În general sunt necesare 7 inspirații-expirații până când încărcarea devine completă. Dacă la început nu simțim nimic, nu trebuie să ne descurăjam, este vorba de lipsă de concentrare. La început căldura poate fi simțită doar la nivel psihic, dar cu fiecare repetare a exercițiului, vom căpăta din ce în ce mai multă experiență și căldura va fi simțită și la nivel fizic. Pe parcursul exercițiului pot apărea semne de ridicare a temperaturii, transpirație, este normal.

2. Când simțim că suntem încărcați cu elementul foc, schimbăm concentrarea și inspirăm foc pe nas și expirăm pe gură. Sunt suficiente 7 inspirații-expirații.

3. După ce am terminat și acest exercițiu schimbăm concentrarea și inspirăm elementul foc pe nas și ne imaginăm că el iese prin mâinile noastre. Simțim cum căldura curge prin degete ca un fluid. Atunci când ajungem să simțim acest lucru exercițiul se consideră însușit.

4. Înainte de a încheia procedura, inspirăm pe nas de 7 ori și ne dăm comanda ca tot focul în surplus să iasă acum din structura noastră fizică, energetică și astrală și expirăm la fiecare inspirație, pe gură, cu putere. Dacă ne simțim încă încărcați, repetăm procedura de mai multe ori până când o stare de liniște ne cuprinde. După aceea ne imaginăm că întreaga încăpere/casă se curăță de elementul foc în exces.

Bineînțeles că cei trei pași se pot face pe rând, la câteva zile distanță. Important este să nu ne grăbim.

Atenție: După fiecare exercițiu mă descarc de elementul foc în exces!

Aer - Se procedează la fel ca la elementul foc, diferă doar trăirile. Luăm o poziție comodă, de meditație și inspirăm-expirăm de câteva ori, curățându-ne de tot ce este negativ.

1. Ne imaginăm că stăm în centrul unui spațiu plin cu Elementul aer. Nimic din mediul înconjurător nu mai există. Ne imaginăm că totul în jur este elementul aer. Inspirăm, calm, fără efort, prin nas și gură acest aer. Vizualizăm ca și când am fi transparenți că interiorul și exteriorul nostru, ceakrele și biocâmpurile sunt pline cu acest element. Cu fiecare inspirație ne simțim din ce în ce mai ușori; începem să căpătăm o senzație de plutire. Inspirăm-expirăm de 7 ori.

2. Când simțim că suntem încărcați cu elementul aer, schimbăm concentrarea și inspirăm aer pe nas și expirăm pe gură. Sunt suficiente 7 inspirații-expirații. Ideal este să nu mai simțim greutatea corpului ci să avem senzația că suntem asemeni unui balon care plutește la cea mai mică adiere.

3. După ce am terminat acest exercițiu schimbăm concentrarea și inspirăm elementul aer pe nas și ne imaginăm că el iese prin mâinile noastre. Simțim cum aerul curge prin degete, dându-ne senzația că acestea plutesc. Atunci când ajungem să simțim acest lucru exercițiul se consideră însușit.

4. Înainte de a încheia procedura, inspirăm pe nas de 7 ori și ne dăm comanda ca tot aerul în surplus să iasă acum din structura noastră fizică, energetică și astrală și expirăm pe gură de 7 ori cu putere. Dacă ne simțim încă încărcați, repetăm procedura de mai multe ori până când o stare de liniște ne cuprinde. La sfârșit curățăm camera/casa de elementul aer în exces.

Și acești trei pași se pot face pe rând, la câteva zile distanță.

Atenție: După fiecare exercițiu mă descarc de elementul aer în exces!

Apa- Luăm o poziție comodă, de meditație și inspirăm-expirăm de câteva ori,

curățându-ne de tot ce este negativ.

1. Ne imaginăm că stăm în centrul unui spațiu plin cu Elementul apă. Nimic din mediul înconjurător nu mai există. Ne imaginăm că stăm în interiorul unui ocean de apă. Suntem chiar în centrul lui. Inspirăm, calm, fără efort, prin nas și gură această apă. Vizualizăm că și când am fi transparenți ca interiorul și exteriorul nostru, ceakrele și biocâmpurile sunt pline cu acest element. Cu fiecare

inspirație ne simțim din ce în ce mai răcoroși; începem să căpătăm o senzație de rece. Inspirăm-expirăm de 7 ori.

2. Când simțim că suntem încărcați cu elementul apă, schimbăm concentrarea și inspirăm apa pe nas și expirăm pe gură. Sunt suficiente 7 inspirații-expirații. Exercițiul se consideră reușit când simțim o senzație de răceală, frig foarte puternică.

3. După ce am terminat acest exercițiu schimbăm concentrarea și inspirăm elementul apă pe nas și ne imaginăm că el iese prin mâinile noastre. Simțim cum apa curge prin degete ca un fluid. Atunci când ajungem să simțim acest lucru exercițiul se consideră însușit.

4. Înainte de a încheia procedura, inspirăm-expirăm de 7 ori și ne dăm comanda ca toată apa în surplus să iasă acum din structura noastră fizică, energetică și astrală și expirăm de 7 ori cu putere. Dacă ne simțim încă încărcați, repetăm procedura de mai multe ori până când o stare de liniște ne cuprinde. La final curățăm încăperea de elementul apă în exces.

Cei trei pași se pot face pe rând, la câteva zile distanță.

Atenție: După fiecare exercițiu mă descarc de elementul apă în exces!

Pământ- Luăm o poziție comodă, de meditație și inspirăm-expirăm de câteva ori,

curățându-ne de tot ce este negativ.

1. Ne imaginăm că stăm în centrul Pământului. Nimic din mediul înconjurător nu mai există. Suntem chiar în centrul lui. Proprietatea specifică a pământului este densitatea și greutatea. Inspirăm, calm, fără efort, prin

nas și gură acest element. Vizualizăm ca și când am fi transparenți ca interiorul și exteriorul nostru, ceakrele și biocâmpurile sunt pline cu acest element. Cu fiecare inspirație ne simțim din ce în ce mai denși; începem să căpătăm o senzație de greutate. Inspirăm-expirăm de 7 ori.

2. Când simțim că suntem încărcați cu elementul pământ, schimbăm concentrarea și inspirăm pământ pe nas și expirăm pe gură. Sunt suficiente 7 inspirații-expirații. Exercițiul se consideră reușit când simțim o senzație de greutate în corp

3. După ce am terminat acest exercițiu schimbăm concentrarea și inspirăm elementul pământ pe nas și ne imaginăm că el iese prin mâinile noastre. Simțim cum el curge prin degete ca o pastă densă. Atunci când ajungem să simțim acest lucru exercițiul se consideră însușit.

4. Înainte de a încheia procedura, inspirăm-expirăm de 7 ori și ne dăm comanda ca tot pământul în surplus să iasă acum din structura noastră fizică, energetică și astrală și expirăm de 7 ori cu putere. Dacă ne simțim încă încărcați, repetăm procedura de mai multe ori până când o stare de liniște ne cuprinde. Curățăm camera/casa de elementul pământ în exces.

Cei trei pași se pot face pe rând, la câteva zile distanță.

Atenție: După fiecare exercițiu mă descarc de elementul pământ în exces!

În caz că ne ajută putem să ne imaginăm elementele în culori: foc-roșu, aer-albastru, apa-verzuie cu reflexe albastre și pământul galben sau gri.

Cu ajutorul acestor tehnici vom putea cu uşurinţă să modificăm la nevoie orice aliment şi să îl transformăm alchimic.

La început este suficientă intenţia, însă pe măsură ce evoluăm, aceste exerciţii ne vor ajuta să ne echilibrăm organismul prin completarea elementului deficitar. În timp, în momentul în care prepar hrana şi mă gândesc la cei ai casei, voi simţi cum prin degetele mele încep să curgă acele elemente care sunt necesare fiecăruia în parte. Este suficient să fac programarea ca fiecăruia să îi revină cantitativ atât cât este optim pentru echilibrul său şi scopul va fi atins.

Tehnica pentru sporirea puterii calorice a alimentelor

În hermetism se spune că tot ceea ce gândim, spunem şi facem influenţează toate planurile, dar cel mai vizibil efect îl au în planul material. Asta se datorează faptului că gândul are o forţă de atracţie sporită faţă de materia grosieră şi deci poate penetra cu uşurinţă câmpul Terrei, devenind manifest. Tot ceea ce ne înconjoară în plan fizic are o structură energetică şi vibraţională care poate fi modificată. În momentul în care stăpânim tehnicile de încărcare a materiei, cu elemente primordiale, putem spori puterea calorică a acesteia. În acest mod simplu vom putea ajunge să ne săturăm cu o roşie sau un ardei.

Acest lucru se realizează simplu. Intru în starea de meditaţie şi îmi imaginez că prin palmele mele încep să curgă pe rând foc, apă, aer şi pământ în starea lor primordială şi că acestea vin şi se suprapun peste cele

deja existente sporindu-le forţa calorică de 10 ori. Această proporţie este optimă şi nu trebuie să exagerăm. Procedura o pot face în timp ce prepar, ţinând mâinile deasupra alimentului sau în orice mod consider că îmi corespunde În hermetism această tehnică se aplică doar la legume, fructe, cereale şi lactate. Ouale şi carnea nu sunt compatibile cu procedura deoarece sporindu-le cantitatea calorică le creştem şi concentraţia de informaţie şi astfel vor deveni adevărate bombe la nivelul ADN-ului uman, generând diverse boli sau anomalii energetice.

Atenţie: Nu trebuie să uităm că ceea ce facem la nivel energetic se manifestă la nivel fizic!

II. Rețete

În continuare am să vă dau câteva rețete, pe care eu le folosesc cu succes și cu ajutorul cărora nu am dat greș la nicio masă. Deși nu sunt adepta consumului de carne, am să pun și câteva preparate pe bază de carne. Unele rețete sunt simple, dar altele sunt complexe și necesită timp. Preparatele descrise aici sunt bogate în arome și culori și de aceea au o încărcătură energetică foarte puternică. Sunt foarte multe rețete din gastronomia indiană deoarece eu sunt fan al bucătăriei indiene; din punctul meu de vedere mâncarea lor respectă principiile hermetice și combină condimentele cu legume, cereale și carne întro așa manieră încât tot aportul energetic și vibrațional necesar unui organism sănătos să fie cuprins întro masă. Condimentele care se folosesc în rețetele lor pot părea neobișnuite, dar ele se găsesc în mai toate magazinele naturiste sau chiar la supermarketuri.

Supe/ciorbe

Supă afrodisiacă

Ingrediente:
300 g linte roşie sau verde
1 morcov tăiat cuburi
1 linguriță şofran
½ linguriță boia iute sau dulce pudră
1 linguriță chimen pudră
2 frunze de dafin
¼ linguriță cardamom praf
2 lingurițe muştar boabe
2 căţei de usturoi raşi fin
sare, piper după gust
felii de lămâie (opțional)
3 linguri ghee sau ulei de măsline

Mod de preparare:
Se spală lintea şi se lasă la înmuiat 2 ore, apoi se pune la fiert adăugânduse morcovul, şofranul, boiaua, chimenul, foile de dafin, cardamomul, sarea şi 2 linguri de ghee sau ulei de măsline. Se fierbe la foc mic până când lintea este gata. Se scot frunzele de dafin. Se scot 34 polonice din conținut şi se pasează uşor, după care se adaugă la loc în oală. Se lasă la foc mic. Întro tigaie cu puțin ulei se căleşte usturoiul ras împreună cu boabele de muştar până când usturoiul devine uşor auriu. Se adaugă în supă, se potriveşte de gust şi se mai lasă la fiert 5 minute. Se serveşte punând în farfurie câte o felie de lămâie fără coajă.

Curcubeu vegetal

Ingrediente:
4 morcovi
2 cepe
1 păstârnac rădăcină
1 dovlecel
1 țelină rădăcină
6 cartofi mari
3 linguri ghee sau ulei de măsline
sare

Mod de preparare:
Se spală şi se curăță toate legumele. Se taie în bucăți mari morcovii, ceapa, păstârnacul şi țelina, se adaugă un praf de sare şi se pun la fiert (aproximativ 3 litri de apă). După 15 minute se adaugă cartofii întregi şi dovlecelul tăiat mare. Se fierb împreună până când cartofii sunt bine pătrunşi. Se strecoară compoziția păstrânduse zeama. Se pasează legumele cu ajutorul blenderului până când se obține o pastă. Se pune pasta obținută, împreună cu zeama în care au fiert legumele întro oala şi se pune la foc potrivit, mestecând uşor. Se adaugă ghee sau uleiul de măsline şi se sărează dupa gust. La nevoie se mai adaugă apă. După ce dă în clocot se mai lasă la foc mic 23 minute. Se serveşte cu crutoane.

Puterea Pământului

Ingrediente:
13 ciuperci mari
4 cartofi
1 ceapă
1 morcov
1 păstârnac
1 țelină mică
3 linguri ghee sau ulei de măsline
sare
piper
pastă de ardei iute opțional

Mod de preparare:
Se spală legumele și se curăță. Se pun la fiert cu puțină sare. Când morcovul este fiert, se strecoară păstrânduse zeama. Se scot 6 pălării de ciuperci, se taie feliuțe subțiri și se pun separat. Restul se pasează cu blenderul până se obține o pastă. Se adaugă zeama, ciupercile tăiate, gheeul sau uleiul de măsline, se potrivește de gust și se pune pe foc mediu mestecând des. Se dă în clocot. Se servește cu crutoane și opțional se poate adăuga un vârf de pastă de ardei iute.

Puterea soarelui

Ingrediente:
500 g fasole verde
1 ceapă
1 morcov
1 ardei gras
3 căței usturoi
400 g roșii decojite în bulion
pătrunjel
leuștean
sare
3 linguri ghee sau ulei de măsline

Mod de preparare:
Se curăță legumele, se taie fasolea în bucăți de 34 cm. Celelalte legume se taie cubulețe. Separat, se toacă mărunt roșiile în bulion. În oala încinsă, în care sa pus gheeul sau uleiul, se înăbușă puțin legumele. Se adaugă 2 litri de apă și fasolea verde. Se fierbe aproximativ 2030 minute, după care se adaugă roșiile tocate și sucul acestora, usturoiul dat pe răzătoarea mică și sarea. Se fierbe încă 20 minute sau până când fasolea este gata. Se potrivește de gust, eventual se mai adaugă apă, se stinge focul și se adaugă rapid verdeața. Opțional se poate adăuga câte o lingură de smântână sau iaurt în farfurie.

Supa vrăjitoarelor

Ingrediente:
2 morcovi mari
2 cepe mari
2 păstârnac
4 căţei de usturoi
4 linguri ghee sau ulei de măsline
4 linguri de făină
6 căni de supă, poate fi făcută din concentrat
4 linguri cu vârf de seminţe de chimen
2 linguriţe boia
sare

Mod de preparare:

Se curăţă zarzavatul, inclusiv usturoiul şi se toacă mărunt. Întro oală se pune uleiul şi apoi se rumenesc uşor chimenul şi făina. Se adaugă zarzavatul, usturoiul şi supa de legume. Se dă un clocot mestecând continuu. Se adaugă sarea şi boiaua şi se lasă la foc mic încă 40 minute. Se mai poate adăuga apă. Când este gata se strecoară printro sită mare şi se pasează uşor legumele. Se pune înca 3 minute pe foc. Opţional se poate servi cu smântână şi crutoane.

Simfonie în verde

Ingrediente:
1 kg spanac proaspăt
2 morcovi
1 ceapă
2 păstârnaci
1 ţelină
2 cartofi
pătrunjel
leuştean
3 linguri ghee sau ulei de măsline
1 gălbenuş de ou
1 pahar smântână
2 căni borş
sare
piper

Mod de preparare:

Se toacă mărunt zarzavaturile. Întro oală se pune ghee-ul sau uleiul şi se călesc zarzavaturile. Se adaugă 2 litri de apă, sarea, piperul şi se lasă să fiarbă 15 minute. Se adaugă cartofii tăiaţi cuburi şi se mai lasă să fiarbă 10 minute, după care se adaugă spanacul tăiat fidea şi se lasă să fiarbă încă 10 minute. Se adaugă borşul, se potriveşte de gust, se dă în 23 clocote şi se opreşte. Separat se amestecă gălbenuşul şi smântâna şi se „drege" ciorba. Se adaugă verdeaţa tocată.

Felul de bază – fără carne

Linte exotică

Ingrediente:
500 g linte verde
1 ceapă albă tăiată mărunt
1 morcov tăiat mărunt
1 linguriță turmeric
1 linguriță rasă curry
1 linguriță rasă şofran
3 linguri bulion
2 linguri ghee sau ulei de măsline
mărar
sare
piper (opțional)

Mod de preparare:

Lintea se curăță şi se lasă să stea la înmuiat 3 ore. Se căleşte ceapa şi morcovul în ghee sau ulei până când ceapa devine aurie. Se adaugă turmericul, curry şi şofranul şi se mai lasă 30 de secunde. Se pun 3 căni de apă şi se adaugă lintea, sarea şi mărarul. Se lasă să fiarbă la foc mediu. În caz de nevoie se mai adaugă apă. Când lintea este fiartă, se adaugă roşiile şi se potriveşte de gust. Se mai lasă să fiarbă 23 minute.

Ciuperci istețe

Ingrediente:
12 ciuperci spălate, curățate şi feliate
2 căni iaurt
3 linguri ghee
1 linguriță chimion
½ linguriță piper măcinat
½ linguriță curry
½ linguriță nucşoară
sare

Mod de preparare:

Se înfierbântă gheeul şi se prăjesc semințele de chimion la foc mic, până când încep să sară. Se adaugă ciupercile şi sarea şi se ține totul la foc mic 810 minute. Se ia de pe foc şi se lasă să se răcească câteva minute. Se adaugă iaurtul şi restul condimentelor şi se amestecă bine. Se serveşte ca garnitură, cu orez sau simplu. Poate fi un sos la paste.

Rondele colorate

Ingrediente:
2 ardei graşi tăiaţi fâşii lungi de 2 cm lăţime
3 ciuperci pălăria se taie pe grosime pe din două
2 dovlecei tăiaţi rondele de 1 cm
1 vânătă tăiată rondele de 1 cm
½ linguriţă chimion măcinat
un vârf de cuţit de piper
3 căni făină
1 cană apă
un vârf de cuţit praf de copt
sare
ulei pentru prăjit

Mod de preparare:
Se amestecă condimentele cu făina şi se adaugă treptat apa. Trebuie să obţinem un aluat mai gros decât cel de la clătite. Legumele trebuie să fie scurse de apă. Se încinge uleiul şi se pun pe rând la prăjit, legumele date prin aluat. Se prăjesc 45 minute până devin aurii. Se scot şi se aşază pe o hârtie absorbantă pentru a elimina excesul de grăsime. Se servesc simple, ca garnitură sau cu un sos de iaurt.

Hora legumelor complexitate mare

Ingrediente:
100 g orez cu bob lung
1 conopidă mijlocie
1 ceapă
100 g mazăre
100 g linte verde
500 g supă de legume
1 linguriţă zeamă lămâie
200 g năut
4 boabe cardamom
1 linguriţă rasă din şofran, chimen măcinat,coriandru măcinat, boia dulce
½ linguriţă de boia iute
2 linguriţe ghimbir
1 căţel de usturoi
2 linguri ghee sau ulei de măsline

Mod de preparare
Se curăţă şi se spală conopida, mazărea, lintea şi ceapa. Conopida se desprinde în buchheţele mici iar ceapa se toacă mărunt. Întro cratiţă mare se călesc uşor ceapa, ghimbirul şi usturoiul. Se adaugă boiaua, şofranul, chimenul, coriandrul, cardamomul şi se mai căleşte un pic. Se adaugă supa de legume, sucul de lămâie şi se lasă să fiarbă la foc mic. Se adaugă năutul fiert separat şi se lasă să fiarbă încă 1015 minute. Se adaugă conopida şi mazărea şi mestecând continuu, se mai fierbe încă 10 minute.

Separat se fierbe în apă cu sare lintea şi când este pătrunsă se adaugă orezul şi se mai lasă încă 20 minute la

fiert. Se aşază întro tavă pe o diagonală orezul şi lintea şi pe cealaltă diagonală legumele cu năut şi sosul de curry. Se presară cu coriandru şi de bagă 15 minute la cuptor.

Spaghete creative

Ingrediente:
100 g miez de nucă
1 linguriţă de stafide
2 ardei iuţi
4 linguri ghee sau ulei de măsline
sare
piper
scorţişoară
½ lămâie
300 g spaghete

Modul de preparare:
Se pisează nucile în bucăţi mari. Se taie ardeii în două, se curăţă de seminţe, se spală bine şi se taie rondele. Se încinge gheeul sau uleiul şi se călesc nucile, ardeii şi stafidele. Se adaugă piperul măcinat şi praful de scorţişoară, sucul şi coaja de lămâie rasă.

Separat, se fierb spaghetele în apă cu sare. Se strecoară şi se servesc fierbinţi cu sosul de nuci.

Vinete îmbuibate

Ingrediente:
1 kg de vinete mici
4 cepe
8 linguri ghee sau ulei de măsline
Sare
Piper
2 ouă
pesmet

Modul de preparare:
Se spală vinetele, se îndepărtează cotorul şi se taie fiecare vânătă în două pe lungime. Se scoate miezul şi se toacă. Se amestecă apoi cu ceapa tocată mărunt, sarea, piperul. Se pune compoziţia întro tigaie cu ghee sau ulei încins şi se prăjeşte la foc mic, câteva minute. Se lasă la răcit. Se umplu apoi vinetele cu această compoziţie, se dau prin ou bătut şi pesmet şi se prăjesc bine pe ambele părţi. Se servesc cu garnitură de orez sau simple. Opţional se poate face un sos din 50 grame iaurt, doi căţei usturoi raşi pe răzătoarea mică, mărar şi sare. Acest sos se prepară şi se serveşte rece.

Prânzul înaltelor vibrații

Ingrediente:
400 g boabe de năut
½ ceapă, tocată fin
½ cană de roşii în bulion
2 lingurițe de semințe de chimen
2 lingurițe semințe de coriandru (preferabil verde)
2 linguri de arahide
1 linguriță de ghimbir măcinat
3 căței usturoi
2 ardei iuți, tocați fin
¼ linguriță turmeric
1 linguriță de nucşoară măcinată
½ linguriță de scorțişoară măcinată
1 linguriță coriandru
4 linguri ghee sau ulei de măsline

Mod de preparare:
Se spală năutul în apă rece şi se lasă la înmuiat peste noapte. Se schimbă apa în care a stat şi se pune la fiert 23 ore, completând cu apă de câte ori este necesar. Când năutul este fiert se ia de pe foc şi se scurge de apa. Întro tigaie se prăjesc 34 minute, boabele de coriandru, arahidele şi semințele de chimen. După ce sau răcit se pisează şi se amestecă cu celelalte condimente până când se obține o pastă omogenă. Întro tigaie se călesc ceapa şi usturoiul, tocate mărunt. Se adaugă roşiile tăiate cuburi şi năutul fiert. După ce dă 23 clocote se adaugă pasta obținută anterior şi coriandrul. Se serveşte cu garnitura de orez simplu sau cu chimen.

Stropi solari

Ingrediente:
300 g orez
400 g ciuperci
1 ceapă
1 lingură curry
700 ml supă legume
3 linguri ghee sau ulei de măsline
sare
piper

Mod de preparare:
Întro tigaie cu capac se călesc la foc mic, ciupercile tăiate feliuțe sau cuburi. Sunt gata când sa evaporat toată zeama şi sunt uşor rumenite. Se adaugă ceapa tocată mărunt şi se lasă să se călească uşor. Când a căpătat o culoare aurie, se adaugă curry şi se amestecă energic. Se adaugă orezul spălat şi supa de legume. Când începe să fiarbă, se potriveşte de gust, se dă la foc mic şi se pune capacul. Se fierbe 1015 minute. Se poate servi ca atare sau ca garnitură.

Orez policrom

Ingrediente:
300 g de orez
1 ardei gras roşu
1 legătură ceapă verde
3 linguri ghee sau ulei de măsline
3 căţei de usturoi
250 g de ciuperci albe, tocate
250 g de tofu proaspăt sau marinat
1 lingură rasă praf de curry
1 linguriţă chimen măcinat
2 coriandru tocat
pătrunjel
sare
piper

Mod de preparare:
Se pune orezul în apă rece, punânduse două părţi apă la una de orez. Orezul se fierbe acoperit, la foc mic şi se lasă exact 10 minute după ce a început să fiarbă. Nu se amestecă şi nu se descoperă până când nu este răcit complet. Se curăţă legumele. Ceapa se taie rondele, iar ciupercile, ardeiul gras şi tofu se taie bucăţi mari. Se încinge uleiul întro tigaie, se pune usturoiul tocat fin, ceapa şi ardeiul. Se înăbuşă 23 minute. Se adaugă ciupercile şi tofu, după care se mai lasă la foc mic încă 23 minute. Se adaugă curry şi chimenul, se amestecă uşor şi apoi se pune orezul răcit. Se potriveşte de gust. Se lasă încă 34 minute. Se ia de pe foc, se adaugă coriandru, pătrunjelul.

Orez curcubeu

Ingrediente:
400 g orez
100 g mazăre
1 morcov
1 ardei gras roşu
1 ţelină rădăcină mică
50 g fasole verde
3 linguri ghee sau ulei de măsline
3 linguri sos soia
1 linguriţă praf curry

Mod de preparare:
Orezul se fierbe în apă cu sare şi se scurge. Se încinge tigaia (wok) şi se căleşte ceapa tocată mărunt şi legumele tăiate cubuleţe. După ce sau rumenit se adaugă sosul de soia şi curry. Se amestecă şi se lasă încă 1 minut. Se potriveşte de gust. Se serveşte cu garnitură de orez.

Roti şi curry de cartofi

Ingrediente:
Pentru roti:
200 gr făină
100 ml apă
2 linguriţe ulei de măsline
½ linguriţă sare

Pentru curry de cartofi:
4 cartofi mari
1 ceapă
2 roşii coapte
un vârf de cuţit din următoarele condimente: coriandru, ghimbir, usturoi, şofran
2 linguriţe curry
un vârf de chili (opţional)
sare
1 lingură ghee sau ulei de măsline
pătrunjel sau coriandru

Mod de preparare curry de cartofi:
Cartofii se curăţă, se taie cuburi mici şi se pun la fiert în apă cu sare. Când sunt fierţi se scurg, dar se opreşte cam 50 ml din apa în care au fiert. Se căleşte ceapa tocată, se adaugă condimentele şi se mai lasă 20 secunde. Se adaugă cartofii şi se amestecă usor. Se potriveşte de gust, se adaugă chili şi se mai lasă 5 minute. În blender se zdrobesc roşiile, se adaugă apa în care au fiert cartofii şi apoi se varsă amestecul peste cartofii din tigaie. Se mai lasă 23 minute la fiert şi apoi se opreşte adăugând pătrunjelul tocat. Se pun 34 linguri de curry de cartofi

pe fiecare roti, apoi se pliază în jumătate şi se servesc calde.

Mod de preparare roti:
Roti este un tip de pâine care se găseşte în nordul Indiei. Este asemănătoare cu lipia. Se prepară foarte repede, dar secretul constă în rapiditatea cu care o pregătim, deoarece aluatul nu trebuie să stea pentru că îşi schimbă culoarea şi gustul.
Se amestecă făina şi sarea întrun vas şi apoi se adaugă apă călduţă frământând uşor, până se leagă aluatul. Dacă aluatul se lipeşte, se mai adaugă puţină făină, până obţinem un aluat elastic şi care se desprinde uşor de pe mână. Se adaugă uleiul şi se mai frământă 67 minute. Se împarte aluatul în patru părţi egale şi se formează bile care se trec prin făină. Se întinde apoi aluatul cu sucitorul până ajunge la grosimea dorită. Întro tigaie de teflon bine încinsă, la foc maxim, se pune aluatul. Pe suprafaţa acestuia vor începe să apară bule de aer. Se lasă 5 secunde şi se întoarce pe cealaltă parte. Se lasă 10 secunde, timp în care bulele de aer devin şi mai mari. Se întoarce încă odată şi se lasă alte 10 secunde. Se scoate din tigaie şi se repetă operaţiunea cu celălalt aluat. Pâinea coaptă se păstrează la cald.

Chifteluțe înmiresmate

Ingrediente:
5 cartofi roşii medii
½ linguriță chimion
¼ linguriță turmeric
un vârf de cuțit piper
1 cățel de usturoi ras
2 lingurițe semințe de susan
sare
ulei pentru prăjit

Mod de preparare:
Se fierb cartofii în coajă. Când sunt gata se curăță şi se pasează. Se adaugă condimentele. Se amestecă bine şi se formează chiftele de 45 cm. Se prăjesc în ulei până devin aurii. Se aşaza pe o hârtie absorbantă pentru a elimina uleiul în exces. Se servesc ca atare, ca garnitură. Sunt foarte gustoase servite împreună cu raita sau chatney.

Salata echilibrului

Ingrediente:
1 ceapă, tăiată mărunt
1 morcov tăiat cubulețe
1 cățel usturoi tocat
1 ceaşcă orez brun
2 ceşti brocoli
2 fire de praz, tăiat bucăți
3 roşii decojite în bulion, tăiate cuburi
1 lingură curry
un vârf de cuțit piper
3 căni de apa
2 linguri ghee sau ulei de măsline
sare

Pentru sos:
1 lingură sos soia
1 lingură oțet
1 lingură apă

Mod de preparare:
Se pun ceapa, morcovul, prazul şi usturoiul la călit întro cratiță. Când ceapa este aurie se adaugă o jumătate cană de apă şi se lasă la fiert încă 5 minute. Se adaugă orezul, restul de apă, curry, piperul, sarea şi se amestecă. Se dă la foc mic şi se acoperă cu un capac. Separat se fierbe brocoli, desfăcut buchețele. Când orezul este aproape gata se adaugă roşiile şi se mai lasă la fiert 5 minute. Se ia de pe foc şi se adauga brocoli, scurs în prealabil. Se acoperă cu un capac şi se lasă 15 minute. Se amestecă ingredientele pentru sos şi se adaugă deasupra. Se poate servi ca atare sau ca garnitură.

Emoții colorate

Ingrediente:
1 ceaşcă boabe de grâu
1 ceaşcă de paneer cubulete (paneer este o brânză indiană)
1 ceapă tocată
2 ardei verzi tăiați fâşii fine
un vârf cuțit curcumă
½ linguriță zahăr
2 linguri coriandru măcinat
2 linguri ulei măsline
sare
lămâie

Mod de preparare:

Paneer este o brânză indiană care se obține din lapte şi lămâie. La doi litri de lapte care fierbe (în timp ce laptele fierbe trebuie să amestecăm continuu pentru a nu face spumă), se pune zeama de la 2 lămâi.. Se mai dau câteva clocote şi se opreşte. Se lasă să se răcească puțin după care se strecoară printrun tifon. Brânza rămasă în tifon se pune o oră la scurs, apoi se aşază tifonul împreună cu brânza sub o greutate. Se scoate după 2 ore. Se poate folosi caş în loc de paneer.

Grâul se spală şi se pune la înmuiat două ore. Se pun separat uleiul, ceapa şi ardeii şi se călesc puțin. Se pun peste grâul înmuiat se adaugă turmericul, apa şi sarea şi se lasă la fiert.

Când grâul este aproape gata se adaugă paneerul şi se mai fierbe până când grâul este gata. Se adaugă coriandrul, se potriveşte de gust şi se ia de pe foc. În cazul în care

am folosit caş, se adaugă zeama de la o lămâie. Mâncarea trebuie să fie foarte scăzută.

Violet şi alb

Ingrediente:
1½ kg vinete nu prea mari
1 căpățână usturoi
ghee sau ulei de măsline
1 legătură mărar tocat mărunt
200 g iaurt gras
sare
piper
½ lămâie
1 lingură mentă proaspătă tocată mărunt opțional

Mod de preparare:

Se curăță vinetele de coajă şi se taie felii pe lungime (aproximativ 1 cm grosime). Se aşază întrun vas şi se stropesc cu zeamă de lămâie. Se curăță şi se pisează usturoiul, după care se amestecă cu sare, piper, verdeață şi iaurt. Se prăjesc vinetele, bine, pe ambele părți şi se lasă la scurs câteva minute pentru a elimina grăsimea în exces. Se aşază apoi pe o tavă, în straturi, un rând de vinete, unul de iaurt, terminând cu un strat de iaurt. Se lasă la frigider 23 ore. Se servesc reci.

Armonia culorilor

Ingrediente:

12 roşii mari coapte, curăţate de coajă şi tăiate rondele
6 vinete mari
12 ardei graşi
2 căpăţâni de usturoi tăiate rondele
un pahar de ghee sau ulei de măsline
1 legătură pătrunjel tocată mărunt
1 legătură mărar tocată mărunt
sare
piper
1 linguriţă chimion măcinat
Caşcaval opţional
smântână opţional

Mod de preparare:

Vinetele se coc, se scurg şi se toacă ca pentru salata de vinete. Ardeii se coc, se curăţă de coajă şi seminţe şi se lasă la scurs. Întro tavă înaltă, unsă cu ghee sau ulei, se aşază un rând de roşii, se presară cu verdeaţă şi sare, apoi un rând de vinete, se presară cu sare, chimion şi usturoi, apoi un rând de ardei copţi, tăiaţi fâşii, apoi roşii. Se repetă operaţiunea până când nu mai rămân ingrediente. Ultimul rând trebuie să fie de roşii. Se stropeşte cu puţin ulei şi se lasă la copt până când se rumeneşte bine (aproximativ 45 minute). Cu 10 minute înainte de a fi gata se poate rade caşcaval deasupra. Se servesc simple sau cu smântână.

Rapsodie în alb

Ingrediente:
1 kg ciuperci, preferabil gălbiori sau hribi
1 ceapă mare tocată mărunt
1 căţel usturoi tocat mărunt
1 argei gras roşu, tăiat fâşiuţe
4 linguri ghee sau ulei de măsline
150 g smântână
1 lingură pătrunjel tocat mărunt
sare
piper

Mod de preparare:

Se curăţă ciupercile, se taie bucăţi şi se pun la fiert 510 minute. Se scot şi se lasă la scurs. Se călesc ceapa şi ardeii, după care se scot, iar în uleiul rămas se călesc ciupercile. Când sunt moi, se adaugă ceapa, ardeii, usturoiul, sarea şi piperul. Se lasă să fiarbă la foc mic, până când rămâne foarte puţină zeamă. Se adaugă verdeaţă şi smântână şi se lasă să mai dea câteva clocote, amestecând continuu. Se servesc simple, cu orez sau piure.

Salata reconectării

Ingrediente:
4 gulii
4 morcovi
4 mere verzi
2 fire ceapă verde, tocate mărunt
150 gr smântână
½ legătură pătrunjel
2 linguri ulei de măsline
½ lămâie
½ linguriță chimen semințe
sare
piper

Mod de preparare:
Guliile, morcovii şi merele se curăță de coajă şi se rad pe răzătoarea mare. Se adaugă ceapa şi pătrunjelul. Smântâna se amestecă cu zeama de lămâie, sarea, piperul şi uleiul, după care se toarnă peste salată. Se amestecă bine. Se serveşte rece.

Echilibrul ceakrelor

Ingrediente:
4 ardei graşi verzi
6 ardei roşii capia
1 conservă roşii în bulion
2 căței de usturoi tocați mărunt
1 morcov tocat mărunt
2 cepe roşii tocate mărunt
1 legătură pătrunjel, tocată mărunt
½ linguriță cimbru
6 linguri ghee sau ulei de măsline
sare
piper
2 ardei iuți, curățați de sâmburi şi tocați mărunt

Mod de prepararare:
Se coc ardeii, se curăță de coajă şi semințe, se taie fâşii şi se pun la scurs. Se călesc ceapa, morcovii şi usturoiul. Se adaugă ardeii şi roşiile tăiate cuburi şi se lasă la fiert 1012 minute. Se adaugă o cană de apă, sarea, piperul, cimbrul, ardeii iuți şi pătrunjelul şi se mai lasă la fiert 1015 minute. La nevoie se mai poate adăuga apa. Se serveşte cu smântână sau iaurt.

Orez surpriză

Ingrediente:
2 ceşti orez
1 ceapă tocată mărunt
200 grame ghee
12 boabe cardamom
½ linguriţă piper boabe
2 căţei usturoi tocaţi fin
½ linguriţă şofran (dizolvat în ½ ceaşcă apă)
1½ linguriţă sare
100 g stafide
50 g migdale dulci feliate
apa

Mod de preparare:
Se pun ceapa, usturoiul, mirodeniile şi gheeul întro tigaie şi se lasă la călit până când ceapa devine uşor sticloasă. Se adaugă orezul şi se amestecă uşor. Se rumeneşte totul la foc mic. Se adaugă şofranul, sarea şi apa caldă în aşa fel încât orezul să fie bine acoperit. Se fierbe totul la foc mic, până când orezul este gata şi apa absorbită. Se stinge focul, se adaugă stafidele, migdalele şi se potriveşte de gust.

Florile pământului

Ingrediente:
1 conopidă medie
3 cepe tocate mărunt
3 ceşti orez basmati
3 cartofi tăiaţi cuburi
2 ardei iuţi verzi tocati
3 roşii decojite tocate mărunt
3 linguri ghee sau ulei măsline
1 linguriţă turmeric
1 linguriţă ghimbir măcinat
3 căţei usturoi raşi
½ linguriţă coriandru măcinat
sare

Mod de preparare:
Se pune la călit orezul în ghee sau ulei şi se ţine până când devine auriu, după care se adaugă apa, un praf de sare şi se lasă la fiert. Separat se fierbe conopida desfăcută bucheţele. Cartofii tăiaţi se prăjesc în ghee sau ulei. Se scot cartofii şi se adaugă ceapa, ghimbirul, usturoiul şi se călesc. Când ceapa devine aurie se adaugă roşiile, ardeii iuţi şi restul ingredientelor fără coriandru. Se pune un pic de apă şi se lasă la fiert până când ceapa este gata. Se adaugă orezul fiert (scurs), conopida şi cartofii şi se lasă să dea câteva clocote. Se adaugă coriandrul, se potriveşte de gust şi se opreşte focul.

Subji de ardei gras

Ingrediente:
6 ardei graşi mari tăiaţi fâşii
2 linguri ghee sau ulei de măsline
1 linguriţă chimion
½ linguriţă seminţe muştar
½ linguriţă turmeric
2 căţei usturoi raşi
2 linguriţe alune prăjite şi mărunţite
2 linguri susan
1 cană de apă
sare

Mod de preparare:
Se încinge ghee sau ulei de măsline, se da focul la mic şi se adaugă chimionul, susanul, alunele şi muştarul. Se amestecă continuu până când seminţele încep să sară, apoi se adaugă turmericul, usturoiul şi sarea. Se lasă 1 minut şi se adaugă apa şi ardeiul. Se fierbe la foc mic cam 10 minute până când ardeiul se înmoaie. Se serveşte cu garnitură de orez sau simplu.

Subji de legume

Ingrediente:
6 căni de legume diverse, la alegere, tăiate cubuleţe (dovlecei, morcovi, ardei, etc.)
5 linguri ghee sau ulei de măsline
½ linguriţă chimion
½ linguriţă coriandru boabe
1 linguriţă turmeric
2 căţei usturoi raşi
1½ cană apă
sare

Mod de preparare:
Se încinge ghee sau uleiul, se dă focul la mic şi se adaugă chimionul şi coriandrul. Se amestecă continuu, iar când seminţele încep să sară se adaugă turmericul, usturoiul şi sarea. Se lasă 1 minut şi se pun legumele şi apa. Se fierbe totul, la foc mic cu capac până legumele sunt făcute. Trebuie să arate ca şi cum ar fi uşor călite. Se serveşte cu garnitură de orez sau simplu.

Sfere hrănitoare găluşti de cartofi în sos de smântână

Ingrediente:
Pentru găluşti:
5 cartofi de mărime medie
1 cană brânză dulce uscată sau telemea uscată (după gust)
1 cană griş
4 linguri făină
1 cană brânză de vaci moale
1 linguriţă seminţe de mac
sare
ulei pentru prăjit

Pentru sos:
2 linguri ghee
½ cană apă
2 cepe medii tăiate rondele
2 căţei usturoi raşi
2 linguri bulion
½ linguriţă turmeric
½ linguriţă boia dulce
½ busuioc uscat (opţional)
½ linguriţă chimion măcinat
½ linguriţă garam masala
1 cană cu smântână
2 linguri seminţe floarea soarelui
sare

Mod de preparare:
Se fierb cartofii în coajă, se curăţă şi se pasează. Se

adaugă toate ingredientele pentru găluşti şi se face un aluat uşor modelabil. Se fac găluşti mici (rotunde sau alungite), nu mai mari de dimensiunea unei nuci. Dacă aluatul este prea tare se adaugă 12 linguri smântână; dacă este prea moale se adaugă 12 linguri făină. Se prăjesc găluştile în ulei, se scot şi se pun la scurs pe un şervet de hârtie. Pentru sos, se înfierbântă gheeul, se pune ceapa şi usturoiul şi se călesc până devin aurii. Se adaugă turmericul, masala, chimionul, boiaua, busuiocul şi sarea. Se lasă 1 minut şi se adaugă bulionul. Şi o jumătate de cană de apă. Se lasă 10 minute la foc mic. Se adaugă treptat smântâna şi se amestecă continuu pentru ca să nu se taie. Se lasă să dea un clocot şi se ia de pe foc. Găluştile se pun înainte de a fi servite. Se decorează cu seminţe de floarea soarelui (opţional).

Preparate din carne

Bucuria primăverii

Ingrediente:
250 g carne fiartă de miel
1 ceapă
1 roşie decojită tocată mărunt
3 linguri ghee sau ulei de măsline
un vârf de cuţit de cardamom
2 foi de dafin
2 buc cuişoare
un vârf de cuţit de scorţişoară
1 linguriţă piper
4 linguri boia dulce
2 ardei iuţi tocaţi
2 linguri ardei roşu, dulce, uscat
4 linguri smântână
o ceaşcă sos de roşii
pătrunjel
1 linguriţă ghimbir
coriandru
garam masala

Mod de preparare:
Se călesc în puţin ulei următoarele condimente: cardamom, foi de dafin, cuişoare, scorţişoara, piper. Se amestecă bine, se adaugă ceapa, roşiile, ardeiul iute, boiaua, sarea, o linguriţă de garam masala, o linguriţă de coriandru, ghimbirul şi se călesc. Se adaugă un pic de apă şi apoi se pune carnea. În timp ce se căleşte carnea se mai poate adăuga puţină apă, în caz că este necesar. Se mai

prăjeşte cam 23 minute şi apoi se toarnă smântâna. Se dă un clocot şi se opreşte. Se ornează cu pătrunjel şi ardei iute. Se poate servi cu garnitură de orez.

Pui aromat

Ingrediente
500 g piept de pui dezosat, tăiat felii
1 ceapă mare tăiată mărunt
200 g ciuperci tăiate în 4
1 ţelină mică tăiată cubuleţe
1 căţel de usturoi tocat mărunt
5 linguri ghee sau ulei de măsline
100 gr smântână
1 lingură tarhon tocat mărunt
sare piper
½ cană vin alb sec opţional

Mod de prepararare:
Se pune întro cratiţă ghee şi se căleşte pieptul de pui până când devine uşor arămiu. Se scoate şi se pune la cald. În untul rămas se călesc ceapa şi ţelina. Se adaugă ciupercile, usturoiul, sarea şi piperul şi se mai lasă la foc mic, cu capac, încă 57 minute, amestecând din când în când. Se adaugă puiul, tarhonul şi vinul (în caz că nu se pune vin, se adaugă ½ cană apă). Se lasă să fiarbă 15 minute la foc mic, acoperit cu capac. În caz că este necesar se mai adaugă apă. Când carnea şi legumele sunt gata, se adaugă smântână şi se mai lasă 34 minute la foc mic, amestecând continuu. Se serveşte cu garnitură de orez sau piure.

Pui imperial complexitate mare

Ingrediente:
½ kg piept de pui dezosat
½ kg ceapă tăiată rondele subţiri
50 g alune Caju
200 g iaurt
100 g ghee sau ulei de măsline
200 ml apă
100 g smântână
1 lingură de garam masala
1 linguriţă de sare
1 lingură pastă de roşii
3 căţei usturoi tocaţi mărunt pentru carne
1 căpăţână usturoi tocat pentru sos
zeama de la o lămâie
1 linguriţă şofran
un vârf de cuţit de ghimbir

Mod de preparare:

Se taie pieptul fâşii mari şi se lasă la marinat în usturoi, ghimbir şi suc de lămâie, timp de 2 ore. Se adaugă iaurtul, garam masala, sarea şi şofranul. Se amestecă bine totul şi se pune pe un grătar sau o tigaie de teflon, unde se ţine până când carnea este bine făcută.

Separat se pregăteşte sosul: se pune la călit întro tigaie uleiul, ceapa şi usturoiul. Se lasă să se prăjească bine, fără a fi arse. Se scot şi se pun întrun blender. Se adaugă alunele caju şi se pasează. Pasta obţinută se răstoarnă înapoi în tigaie, se adaugă roşiile şi apa. Se lasă la fiert până când apa scade de tot. Când este gata, se pune carnea, smântâna şi se lasă să dea un clocot. Se serveşte cu garnitură de orez sau lipie.

Pui elevat

Ingrediente:
500 g piept de pui tăiat în fâşii mari
2 linguriţe rozmarin tocat
½ linguriţă piper măcinat
3 linguri ulei de măsline
2 linguri zeamă de lămâie
sare
ulei pentru prăjit

Mod de preparare:

Se pune pieptul de pui întrun castron. Din restul ingredientelor se prepară un sos care se toarnă peste pui. Se amestecă bine şi se lasă pentru 3 ore la frigider. Se pune puţin ulei întro tigaie şi se prăjeşte după gust. Se serveşte simplu, cu salată sau garnitură.

Pui Tandoori

Ingrediente:
500 g de piept de pui
2 linguri de pudră tandoori
150 ml iaurt sau iaurt amestecat cu smântână
2 linguri ulei
1 linguriță de suc de lămâie
3 linguri ghee sau ulei de măsline
sare

Mod de preparare:
Se spală bucățile de pui și se pun la uscat pe servețele. Când sunt scurse se pun întrun castron, se pune sucul de lămâie și se ung bine. Separat se amestecă pudra tandoori cu sarea și iaurtul și se unge puiul. Se așază bucățile întro tavă unsă cu ghee sau ulei și se bagă la cuptorul încălzit în prealabil. Se coc 20 de minute sau până când sunt ușor rumenite. Se servesc cu garnitură de orez, legume, etc.

Pește în stropi orientali

Ingrediente:
pește file
100 g bacon tăiat bucățele
3 linguri ghee sau ulei de măsline
3 cepe
4 roșii tăiate cuburi
½ linguriță șofran
½ linguriță boia
sare
piper

Mod de preparare:
Întro cratiță se pune ceapa și baconul la călit în ghee sau ulei. Când ceapa capătă o culoare aurie se adaugă peștele tăiat în bucăți medii. Se prăjește peștele pe ambele părți și apoi se scoate și se ține la cald. În aceeași cratiță se pun roșiile, sarea, piperul, boiaua și șofranul. Se adaugă 12 căni de apă și se lasă să fiarbă 20 minute. La nevoie se mai poate adaugă apă. Când ceapa este fiartă se adaugă peștele și se mai lasă să dea câteva clocote. Mâncarea trebuie să fie foarte scăzută. Opțional se poate adaugă odată cu peștele o frunză de dafin.

Pui înfierbântat

Ingrediente:
1 pui mare porţionat bucăţi
100 gr ghee sau ulei de măsline
3 cepe albe tăiate potrivit
2 căţei de usturoi pisat
1 litru supă
1 linguriţă şofran
1 linguriţă coriandru
2 linguri făină
1 lămâie
sare şi piper după gust

Mod de preparare:
Puiul se pune la rumenit întro cratiţă. Când este făcut pe jumătate se adaugă ceapa şi usturoiul. Când ceapa devine aurie se adaugă supa, şofranul, coriandrul, sarea şi piperul şi se lasă să fiarbă 30 minute. Când carnea este fiartă se scoate puiul iar în sosul rămas se adaugă făina şi se amestecă încet până când sosul se îngroaşă puţin. Se pun din nou bucăţile de pui şi se mai lasă să dea câteva clocote.

Porc regal

Ingrediente:
500 g carne de porc, fără grăsime
4 ardei iuţi
150 ml oţet de vin roşu
4 căţei de usturoi tocaţi mărunt
1 ceapă tocată mărunt
1 lingură de ghimbir măcinat
1 linguriţă de chimen măcinat
1 vârf de linguriţă de piper negru măcinat
1 vârf de linguriţă de scorţişoară
1 vârf de linguriţă de cuişoare măcinate
1 vârf de linguriţă de nucşoară măcinată
1 vârf de linguriţă de cardamom măcinat
1 linguriţă de sare
2 linguri ghee sau ulei de măsline
1 lingură zahăr brun

Mod de preparare:
Întrun vas se pun la marinat în oţet ardeii iuţi şi se lasă 10 minute, după care se pune compoziţia întrun blender alături de usturoi, ghimbir, chimen, piper, scorţişoară, cuişoare, nucşoară, cardamom şi sare. Se amestecă bine toate ingredientele. Carnea se taie în cuburi mici, se adaugă pasta obţinută, se amestecă bine şi se lasă o oră la marinat.

Se pune la călit ceapa în ghee sau ulei, iar când devine aurie se pune peste bucăţile de carne pe care le scoatem cu furculiţa din sos pentru a se scurge cât mai bine. Se prăjeşte totul 510 minute şi apoi se adaugă sosul în care sa marinat carnea. Se pune capacul şi se lasă să fiarbă

la foc mic 3040 minute, amestecând usor. La nevoie se mai poate adăuga apă. Când carnea este fiartă se adaugă zahărul şi se mai dă câteva clocote. Se serveşte cu garnitură de orez sau legume.

Peşte şapte ceakre

Ingrediente:
500 g file de peşte
2 morcovi tăiaţi beţişoare
1 ţelină mică tăiată beţişoare
1 dovlecel tăiat beţişoare
1 sfeclă mică tăiată beţişoare
2 linguriţe rozmarin
2 linguriţe maghiran
1 lămâie
ghee
sare

Mod de preparare:

Se pune peştele la marinat întrun sos făcut din zeama de lămâie, sare, 1 linguriță rozmarin, 1 linguriță mǎghiran şi 1 lingură ghee. Se lasă 1 oră.

Întro tigaie se pun 2 linguri de ghee şi se călesc la foc mic, cu capac, morcovii, ţelina şi sfecla. Se adaugă 1 linguriță rozmarin şi 1 linguriță mǎghiran. Când sunt aproape gata se adaugă dovlecelul şi se lasă până când totul este uşor rumenit.

Se prăjeşte peştele întro tigaie de teflon, cu puţin ghee. Se serveşte cu garnitură de legume.

Desert

Nectarul zeilor

Ingrediente:
6 căni lapte dulce
3 linguri ghee
1 cană fidea
1 lingură migdale felii
1 lingură nuci mărunțite
1 cană zahăr
¼ linguriță cardamom măcinat
½ linguriță sofran

Mod de preparare:

Se lasă şofranul la înmuiat întro lingură de lapte, cam 78 minute. Se încinge gheeul şi se adaugă fideaua mărunțită. Se lasă 23 minute la foc mic, amestecând continuu. Se adaugă laptele, şofranul, cardamomul, migdalele, nucile şi zahărul. Se amestecă uşor, iar când laptele a început să fiarbă se lasă până când fideaua sa înmuiat. Se pune capac şi se ia de pe foc. Se lasă să se răcească şi se serveşte. Se poate pune puţină miere deasupra.

Budincă tropicală

Ingrediente:
4 căni lapte dulce
1 cană curmale uscate, fără sâmburi
1 lingură ghee
1 lingură nuci mărunțite
¼ linguriță cardamom măcinat
½ cană zahar
½ linguriță șofran

Mod de preparare:
Se înmoaie șofranul întro lingură de lapte și se lasă 78 minute. Se înfierbântă laptele și se adaugă curmalele tocate mici. Se amestecă bine și se lasă să fiarbă 34 minute la foc mic. Se adaugă șofranul, cardamomul, nucile, zaharul și ghee. Se amestecă continuu, iar când budinca începe să fiarbă se mai lasă 810 minute la foc mic. Se servește caldă.

Găluști trandafirii

Ingrediente:
½ kg brânza de vaci, dulce
2 linguri de făină
1 lingură iaurt
1 lingură de ghee
un vârf de lingură praf de copt
½ pahar de apă sau lapte
2 pahare de zahăr
100 ml apă de trandafiri sau miere
½ lingură cardamom pudră
un vârf de cuțit de șofran
ulei pentru prăjit

Mod de preparare:
Se prepară pe foc, un sirop din zahăr, apă, pudră de cardamom, șofran și apă de trandafiri. După ce dă în clocot se mai lasă la foc mic încă 5 minute.

Se amestecă brânza, făina, praful de copt, untul și iaurtul. Aluatul obținut trebuie să fie moalc și flexibil. Se lasă aluatul să se odihnească 5 minute. Se formează o bilă mică din aluat în palmele unse cu puțin unt. Găluștele astfel obținute se prăjesc în ulei la foc mic, pentru a nu rămâne crude în interior.

După ce au fost scoase pe un șervet curat de hârtie, se introduc în sirop și se lasă cel puțin 45 minute înainte de a fi servite. La alegere, gulab jamun se poate servi cu nucă de cocos și fistic măruntit.

Prăjiturelele iubirii

Ingrediente
¼ dovleac mic
2 linguri zahăr
1 lingură lapte
1 ou
¼ linguriță esență de vanilie
½ linguriță scorțişoară

Mod de preparare:
Se curăță dovleacul şi se taie bucățele mici şi se bagă la cuptor până se înmoaie. Se scot, se lasă să se răcească puțin după care se pasează cu furculița. Se adaugă zahărul, laptele, esența de vanilie şi scorțişoară, se amestecă bine şi se pune la foc mic amestecând continuu. Se lasă să dea câteva clocote. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească după care aluatul se pune în forme mici (gen de brioşe) şi se bagă la cuptor pentru 10 minute.

Energia dimineții

Ingrediente:
2 căni de iaurt
2 linguri lapte
3 banane
½ ananas
2 mere
1 mango copt
1 linguriță coriandru
zahăr (după gust)
un praf de sare
(fructele sunt opționale, se pot schimba funcție de preferințe)

Mod de preparare:
Întrun vas se pune iaurtul, sarea, zahărul şi se bate cu mixerul până când devine gros. Se adaugă laptele şi se amestecă încă 12 minute. Se adaugă fructele tăiate cuburi şi se amestecă uşor. La sfârşit se garniseşte cu coriandru (opțional).

Raita cu banane

Ingrediente:
2 banane coapte tăiate felii
2 căni iaurt
2 linguri ghee
½ linguriță chimion măcinat
½ linguriță cardamom măcinat
¼ cană stafide

Mod de preparare:
Se înfierbântă gheeul, se reduce focul la minim şi se adaugă chimionul şi cardamomul. Se amestecă bine şi se ia de pe foc. Se lasă să se răcească câteva minute apoi se adaugă iaurtul şi bananele. Se amestecă uşor şi se pune în vasele de servire. Se consumă la temperatura camerei.

Răcoarea dimineții

Ingrediente:
2 căni iaurt
1 cană apă
1 vârf de cuțit ghimbir măcinat
1 vârf de cuțit cardamom măcinat
1 vârf de cuțit sare
1 linguriță apă de trandafiri sau miere
2 linguri zahăr

Mod de preparare:
Se amestecă bine toate ingredientele. Se rade puțină coajă de lămâie deasupra şi se serveşte rece.

Kamasutra

Ingrediente:
Pentru blat:
90 g de unt
80 g de zahăr pudră
4 oua
90 g de ciocolata menaj (nu amară)
80 g de zahăr tos
50 g de făină
50 g de cacao
½ linguriță praf de copt

Pentru glazură:
200 g ciocolată amăruie (minim 60% cacao)
150 ml smântână lichidă
o lingură de miere
40 g unt moale
2 linguri de lichior după preferințe
dulceață de vișine, cireșe sau de cireșe amare

Mod de preparare al blatului:

Se bate untul cu zahărul pudră până când se obține o cremă omogenă. Se adaugă gălbenușurile și se amestecă bine. Se adaugă ciocolata menaj topită și se omogenizează. Separat se bat albușurile spumă și se adaugă zahărul tos. Se răstoarnă peste prima compoziție și se amestecă bine, adăugând treptat făina, cacaoa și praful de copt. Se unge o tavă rotundă cu ulei, se pune compoziția și se coace la cuptor 60 de minute, la 170 de grade. Se lasă la răcit și se taie în două. Una din părți se unge cu dulceață (trebuie să fie fructe din abundență) și se pune cealaltă jumătate deasupra.

Glazura:

Se rade ciocolata. Smântâna și mierea se încălzesc și se adaugă peste ciocolată, amestecând repede. Se adaugă untul moale, la temperatura camerei și se omogenizează. Nu trebuie să rămână nicio bucată de ciocolată netopită. Se adaugă lichiorul. Se acoperă tortul cu această glazură.

Opțional se pot stropi puțin blaturile cu rom sau cu lichior. Se decorează cu fructe din dulceață.

Diverse

Chutney de lapte batut

Ingrediente:
2 căni lapte bătut
2 linguri ulei de măsline
½ linguriță chimion semințe
½ linguriță chimion măcinat
¼ linguriță piper
½ linguriță sare

Mod de preparare:
Se încinge uleiul şi se prăjesc semințele de chimion până când încep să sară. Se adaugă chimionul măcinat, piperul şi sarea. Se toarnă uşor laptele bătut şi se amestecă bine pentru omogenizare. Se lasă pe foc până se înfierbântă bine. Nu se fierbe. Se serveşte cald, ca adaos la mâncare.

Mango chutney

Chutney este un amestec de fructe, oțet, zahăr şi condimente. Mango chutney este un preparat ce poate fi servit atât dimineața alături de o felie de pâine prăjită, cât şi ca garnitură la mâncăruri de legume, carne sau brânză.

Ingrediente:
3 fructe de mango
2 căței de usturoi, zdrobiți
3 linguri de stafide
3 linguri de zahăr brun
1 vârf de linguriță semințe de chimen
1 vârf de linguriță de coriandru, măcinat
1 vârf de linguriță de scorțişoară, măcinată
1 vârf de linguriță de piper
1 vârf de linguriță de ghimbir, măcinat
8 linguri de oțet de mere
1 ceapă roşie, mică, tocată
1 vârf de linguriță de cardamom măcinat
1 vârf de linguriță de turmeric
1 ardei chili, tocat
45 cuişoare, măcinate

Mod de preparare:
Se curăță mango de coajă şi se taie cuburi. Se pun întrun vas şi se adaugă toate ingredientele. Se amestecă totul şi se pune la foc mediu cam 2035 minute funcție de consistența dorită. Când sosul sa îngroşat se zdrobesc cu furculița bucățile de mango şi se amestecă bine. Se mai dă un clocot şi se opreşte focul. Se păstrează în frigider întrun borcan cu capac.

Ghee

Este un ulei de unt care se foloseşte în special în bucătăria indiană. Se poate folosi la prepararea mâncărurilor şi la prajit. În ayurveda este considerat un elixir al vieţii şi al tinereţii. Este uşor digerabil şi ajută la refacerea mucusului gastric, reducerea acidului stomahic şi a colesterolului. Are un efect cicatrizant şi se poate folosi şi la tratarea unor leziuni externe. Se păstrează în recipiente închise, în locuri răcoroase şi poate fi ţinut mai multe luni. Nu trebuie ţinut în frigider.

Ingrediente:
Unt nesărat se poate prepara orice cantitate

Mod de preparare:
Se taie untul bucăţi şi se pune întro cratiţă la foc, la flacără mică. Nu se amestecă deoarece nu trebuie tulburate straturile. După câteva minute de fierbere la foc mic începe să facă spumă. Nu se îndepărtează spuma. Se supraveghează să nu se ardă. Se lasă la fiert aproximativ 15 minute, până uleiul începe să se clarifice şi apar două straturi individuale: un strat de ulei şi un strat solid ce se depune pe fundul cratiţei. Particulele din spumă se vor depune pe fundul cratiţei. Atunci când particulele sunt aurii, uşor maronii, gheeul este gata. Dacă particulele sunt maro închis spre negru, gheeul sa ars. După ce untul sa clarificat, se închide focul şi se lasă 3 minute să stea. Se strecoară prin mai multe straturi de tifon. Se toarnă întrun borcan curat şi uscat şi se depozitează întrun loc răcoros (nu în frigider). În câteva ore de la preparare se solidifică.

Sos curry

Ingrediente:
200 g smântână
20 g unt
100 g muştar iute
1 linguriţă curry
sare
piper

Mod de preparare:
Întro tigaie se topeşte untul la foc mic, se adaugă muştarul, curry, piperul şi sarea.
Se subţiază treptat cu smântână, amestecând continuu. Se serveşte ca adaos la diverse mâncăruri.

Jumări dulci

Ingrediente:
6 ouă
23 linguri ghee sau ulei de măsline
1 ceaşcă de zahăr
1 ceaşcă de lapte
2 linguri de smântână
½ linguriţă de scorţişoară
3 linguriţe cu stafide
3 linguri migdale
250 g de fructe de sezon.

Modul de preparare a reţetei:

Se bat ouăle şi se pun întro tigaie cu ulei încins, pe foc mic. Se amestecă mereu pentru a obţine jumări moi. Se pune la fiert laptele amestecat cu smântâna, zahărul, scorţişoara şi stafidele. După ce a dat câteva clocote se toarnă peste jumări şi se amestecă continuu timp de 78 minute. Jumările se servesc acoperite cu migdale tăiate mărunt şi fructe de sezon tăiate în cubuleţe.

Omletă indiană

Ingrediente:
6 ouă
3 linguri ghee sau ulei de măsline
1 ceaşcă cu supă
2 cepe tăiate rondele
3 roşii tăiate cuburi
2 linguriţe de şofran
2 linguriţe de coriandru
Sare
Piper
1 lămâie
3 linguriţe de iaurt

Modul de preparare:

Ceapa şi roşiile se pun la fiert în apă clocotită. Se adaugă sarea, piperul, şofranul şi coriandrul şi se lasă să fiarbă 10 minute, după care se strecoară. Ouăle se bat şi se face o omletă după metoda clasică. Peste omletă se aşază roşiile şi ceapa. În supa uşor răcită se pune iaurtul şi sucul de lămâie. Se amestecă şi se serveşte ca sos la omletă.

Naan pâine indiană

Ingrediente:
500 g făină
1 ou
100 ml lapte
½ cub drojdie
1 linguriță zahăr
200 ml apa calduta

Mod de preparare:

Se amestecă făina cu laptele, oul şi drojdia. Se adaugă apa şi se frământă 5 minute. Dacă compoziția este prea lipicioasă se adaugă făină, dacă este prea uscată se adaugă apă, în aşa fel încât compoziția să nu rămână lipită de mână. Se pune 20 de minute la cald. Se presară masa cu făină şi se mai frământă cam 34 minute. Se formează 5 bile egale care se lasă să stea 7 minute. Se întind foi subțiri şi se pun întro tavă unsă cu ulei, în cuptorul încins în prealabil. Pâinicile au o formă triunghiulară şi de aceea încap foarte bine în tavă. Se lasă la copt 56 minute, până capătă o culoare aurie. Se pot consuma ca atare sau unse cu ghee, coriandru, rozmarin, usturoi, etc.

Chapati pâine indiană nedospită

Ingrediente:
pahar făină integrală
½ linguriță de sare
1½ pahar de apă
2 linguri de unt topit sau ulei

Mod de preparare:

Se amestecă făina, sarea şi apa.Se împarte aluatul în patru bucăți egale şi se formează bile care se întind apoi în foi subțiri. Se încinge o tigaie din teflon şi se pune în ea pe rând câte o foaie. Se coace pe fiecare parte până apar niste băşici şi îşi schimbă culoarea. Se consumă ca atare sau unse cu ghee, unt, ulei, rozmarin, usturoi, etc.

Garama Masala

Este unul din cele mai uzuale amestecuri de condimente folosit în bucătăria indiană. Se poate adăuga la aproape orice fel de mâncare. Se prepară mai mult odată şi se poate păstra.

Ingrediente:
2 linguri coriandru boabe
2 linguri chimion boabe
2 linguriţe piper negru boabe
2 linguriţe muştar boabe
½ linguriţă cuişoare
¼ linguriţă nucşoară măcinată
1 baton scorţişoară de 5 cm
1 linguriţă cardamom
2 foi dafin

Mod de preparare:
Se pun toate ingredientele la prăjit întro tigaie (fără grăsime). Se ţin cam 2 minute până încep să miroasă puternic. Se scot, se lasă să se răcească şi se macină bine, până devin pudră. Se păstrează întrun borcan închis.

Castraveţi în lumină

Ingrediente:
200 gr castraveţi proaspeţi raşi pe răzătoarea mare şi storşi
200 g iaurt
½ linguriţă coriandru
2 linguriţe şofran
1 ardei iute tocat mărunt (fără seminţe)
sare
½ linguriţă zahăr

Mod de preparare:
Se amestecă toate ingredientele la rece şi se potriveşte de gust. Se serveşte rece, alături de felul de bază.

Raita de ceapă

Ingrediente:
2 căni iaurt
2 cepe tocate foarte mărunt
1 linguriță coriandru măcinat
2 ardei iuți tăiați mărunt (fără semințe)
1 linguriță șofran
1 linguriță semințe chimen pisate
1 linguriță boabe muștar
½ linguriță boia iute sau dulce
sare

Mod de preparare:
Se pune ceapa în apă și se lasă 20 minute. Se scoate, se strecoară și apoi se stoarce. Se pune întrun vas iaurtul, condimentele, fără coriandru și două linguri de apă și se bate puțin cu mixerul. Se adaugă ceapa, ardeii și coriandrul și se amestecă. Se servește alături de felul de bază.

Raita de cartofi

Ingrediente:
2 cești de iaurt
3 cartofi fierți
1 lingură ghee
½ linguriță de praf de chimen
½ linguriță boia dulce
½ linguriță coriandru măcinat
1 ardei iute tocat mărunt (fără semințe) opțional
sare

Mod de preparare:
Se taie cartofii fierți în cubulețe mici și se călesc în ghee. Întrun vas se bate cu mixerul iaurtul și 1 lingură de apă până când devine spumă. Se adaugă boiaua, ardeii iuți, chimenul, sarea și se amestecă bine. Se adaugă cartofii și se amesteca totul ușor. Se ornează cu coriandru.

Fantezie pestriță

Ingrediente:
250 g fasole pestriță
2 cepe tocate mărunt
2 roşii tocate mărunt
1 ardei tocat mărunt
1 ardei iute tocat mărunt (opțional)
1 linguriță coriandru praf
sare

Pentru sos:
3 linguri suc de lămâie
½ linguriță de zahăr
2 linguri ulei măsline
sare

Mod de preparare:

Se pune fasolea în apă şi se lasă să stea 2 ore, timp în care se schimbă apa de 23 ori, după care se pune la fiert cu puțină sare. Când este gata se scoate şi se pune la scurs. Fierbinte, se pune întrun castron, se adaugă roşiile, ardeiul, ceapa şi ardeiul iute şi amestecă.

Ingredientele pentru sos se amestecă separat. Se adaugă peste salată, se amestecă, se lasă să se răceasca şi se serveşte adăugând coriandru pe deasupra. Arată foarte bine pusă pe frunze de salată alături de rotti.

Răcoarea verii

Ingrediente:
3 ardei graşi
3 ceşti de iaurt
2 ceşti castraveți proaspeți raşi şi scurşi de zeamă
1 ardei iute tocat mărunt (opțional)
mărar
sare

Mod de preparare:

Se curăță ardeii şi se taie pe jumătate. Se bate iaurtul cu mixerul până când devine spumă. Se adaugă celelalte ingrediente şi se amestecă puțin. Se potriveşte de gust şi se umplu jumătățile de ardei. Se ornează cu mărar şi se serveşte ca atare.

Ceapă picantă murată

Ingrediente:
250 g ceapă foarte mică
1 cană oțet
10 boabe piper negru
2 cuişoare
1 bucată mică scorţişoară
4 ardei iuţi tăiati pe din două
1 lingură sare

Mod de preparare:
Se curăță ceapa de coajă şi se freacă cu sare. Se lasă să stea 24 de ore, după care se scurge apa şi se şterge surplusul cu un servet. Se pune la foc oțetul împreună cu condimentele şi ardeii iuţi. Când începe să clocotească se adaugă cepele şi se lasă să fiarbă 23 minute. Se pune într-un borcan cu capac şi se lasă la temperatura camerei timp de o săptămână. Se agită în fiecare zi. După acest interval se poate servi. Se păstrează la rece.

Hrana în diverse tradiții

Am încercat să cuprind în această carte o mare parte din informațiile pe care le dețin referitoare la prepararea hranei hermetice, dar aş dori să nu ne limităm doar la aceasta. Dacă ne uităm în tradițiile diferitelor religii şi culturi existente pe Terra, observăm că toate cuprind rugăciuni, obiceiuri, ritualuri sau mantre care se spun sau se fac la masă.

În creştinism avem:

Rugăciuni la vremea mesei

La prânz:
Tatăl nostru, Care eşti în ceruri, sfinţeascăse numele Tău, vie împărăţia Ta, facăse voia Ta, precum în cer aşa şi pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dăneo nouă astăzi. Şi ne iartă nouă greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri. Şi nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăveşte de cel rău. Că a Ta este împărăţia şi puterea şi slava, a Tatălui şi a Fiului şi a Sfântului Duh, acum şi pururea şi în vecii vecilor.
Amin.

După masa de prânz:
Multumim Ţie, Hristoase, Dumnezeul nostru, că ne-ai săturat pe noi de bunătăţile Tale cele pământeşti. Nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Ta împărăţie, ci, precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dândule lor, aşa vino şi la noi şi ne mântuieşte.
În numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh.
Amin.

La masa de seară:

Mâncavor săracii şi se vor sătura şi vor lăuda pe Domnul, iar cei cel caută pe Dânsul vii vor fi inimile lor în veacul veacului.

În numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh.

Amin.

După masa de seară:

Veselituneai pe noi, Doamne întru făpturile Tale. Dat-ai veselie în inima mea din rodul grâului, al vinului şi al untului de lemn, ce sau înmulţit. Cu pace mă voi culca şi voi dormi, ca Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde mai aşezat. În numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh.

Amin.

Este suficient să ne amintim de bunicile noastre care făceau semnul crucii pe pâine, înainte să o taie, de faptul că prescura de la biserică este făcută de femei care ţin post şi se roagă, de obiceiul pe care îl avem de a duce mâncarea la sfinţit în preajma marilor sărbători ortodoxe, de rugăciunea de la începutul mesei, de pomenile făcute în amintirea celor dragi dar care au plecat, pentru a avea o privire de ansamblu asupra importanţei care se acordă hranei în tradiţiile noastre.

În iudaism există bucătaria cuşer (kasher). Această hrană este una specială care respectă anumite principii. În ebraică se spune că păstrând tradiţiile de kashrut, mâncarea ajută la sfinţirea corpului. Toate fructele şi legumele cuşer sunt controlate şi spălate bine. Animalele sunt sacrificate de o persoana numită shohet, iar tăierea se face în baza unui anumit ritual, numit shita. Acest

ritual are ca scop desprinderea rapidă a matriţei astrale de trup, în aşa fel încât animalul ucis să nu sufere şi să nu participe la nivel energetic la tranşarea cărnii lui. Potrivit tradiţiei evreii nu mănâncă decât animale cu copita tăiată şi secţionată, păsări, peşti cu solzi şi înotătoare, însă pentru a fi mâncată chiar şi această carne nu trebuie să aibă sânge în ea. În hermetism se ştie că în sânge se găseşte principiul akashic în stare pură care este dăunător corpului uman. Un asemenea fluid animalic introdus în organism, ne va face să căpătăm apucături şi obiceiuri specifice regnului ingerat şi ne va modifica structura energetică făcândo mai grosieră şi deci corespondentă vibraţional cu negativul. Tot tradiţia ebraică spune că nu ai voie să foloseşti aceeaşi veselă pentru carne şi produse lactate. De aceea în bucătăria iudaică se vor găsi două seturi de oale, tacâmuri, farfurii, etc.; acest obicei se bazează pe o tradiţie veche, care spune că laptele este hrănitor, dătător de viaţă, ajută la creşterea copiilor, la sănătate, în timp ce carnea reprezintă simbolul morţii, bătrâneţii şi distrugerii. Şi mai vreau să vă spun un lucru pe care lam aflat de la un preot ortodox. Adam şi Eva erau vegetarieni! Abia după perioada lui Noe a fost permisă folosirea cărnii, deoarece terenul era puţin şi greu de cultivat, iar oamenii sufereau de foame.

Bucătăria indiană conţine de asemenea o sumedenie de ritualuri. Indienii îşi spală obligatoriu mâinile înainte de masă şi după fiecare fel de mâncare. Stăpâna casei îşi începe ziua cu un ritual de invocare a zeităţilor, apoi se apucă de treabă. Există câte o zeitate pentru fiecare activitate, iar cea specifică hranei este evocată întotdeauna înainte de a se apuca de gătit. În multe părţi

din India se mănâncă pe o farfurie numită thali, care este un fel de platou de metal, care conţine mai multe boluri. Hrana este diversă şi se mănâncă fără tacâmuri. La masă se aşază toată familia, se spun rugăciuni, apoi stăpânul casei împarte pâinea. Ritualul mesei este predominant de linişte şi recunoştinţă.

Populaţia Indiei este preponderent hindusă şi vegetariană. În caz că se consumă carne aceasta este de miel, pui, peşte, fructe de mare şi niciodată vită, aceasta fiind considerată un animal sfânt. De altfel întreaga bucătărie indiană este strâns legată de spiritualitate. Tradiţia ayurvedică a pus mare accent pe importanţa şi echilibrul alimentaţiei şi a făcuto accesibilă şi vestului. Există în prezent numeroase şcoli care duc această cunoaştere mai departe.

Bucătăria asiatică abundă de obiceiuri culturale şi spirituale, care diferă de la regiune la regiune. Ea are la bază o multitudine de ingrediente, gusturi neobişnuite şi combinaţii ameţitoare. În tradiţia lor se pune mare accent pe faptul că mâncarea este hrană pentru corp şi spirit. În anumite zone se consumă produse care pentru restul lumii ar fi inimaginabile, dar care sunt preţuite pe plan local. Un loc de cinste îl ocupă ritualul ceaiului, care este transformat dintro banală băutură întrun element sacru.

Tradiţia arabă aduce cu ea o pleiadă de gusturi şi arome îmbătătoare. Femeia se ocupă de gătit, în timp ce bărbatul pregăteşte carnea. Masa constituie locul unde se reuneşte familia şi prietenii. Se stă pe perne joase sau bânci, iar masa este rotundă. Mâncarea este binecuvântată şi masa se desfăşoară în tăcere, savurând fiecare îmbucătură. Discuţiile încep abia după ce masa a

fost strânsă şi sa pus de ceai.

În tradiţia arabă nu se permite folosirea cărnii de porc, iar postul este obligatoriu. În zilele de ramadan nu se pot găti mâncăruri decât dupa apusul soarelui.

Acestea sunt doar câteva exemple, însă peste tot în lume există obiceiuri şi tradiţii legate de hrană, de modul cum aceasta se prepară, de rugăciuni. Astăzi, noi am ajuns în acel punct al evoluţiei umane în care vedem toate aceste cutume ca fiind arhaice, învechite şi depăşite. Eu cred că ar trebui să ne îndreptăm către aceste izvoare, să cercetăm aceste informaţii şi să le integrăm în viaţa noastră actuală. Dumnezeu se află în noi, iar trupul nostru este templul sacru al Lui. Un trup sănătos şi armonios şi un mental încărcat de energie pozitivă înseamnă o conexiune trainică cu divinitatea şi un pas înainte pe calea evoluţiei spirituale. Dacă înţelegem că totul în jurul nostru este vibraţie care ne influenţează, dacă ne restructurăm viaţa şi dacă încetăm să gândim limitândune doar la ceea ce vedem cu ochii şi auzim cu urechile, atunci traiul nostru se va schimba şi vom începe să percepem cu adevărat noua energie.

Vă doresc o viaţă plină de iubire, sănătate şi armonie!

Postfață

Hrana divină

În Biblie la Facerea cap. 1.29: Apoi a zis Dumnezeu: „iată, vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră."

Cartea Aryanei Havah trebuie studiată cu atenție și însușită ca mod de viață pentru redescoperirea hranei naturale ca dar divin și reintegrarea noastră în arhetipul omului adamic pentru a trece mai ușor pragul noii ere a luminii și armoniei cosmice care se apropie.

Omgubersena

Cuprins